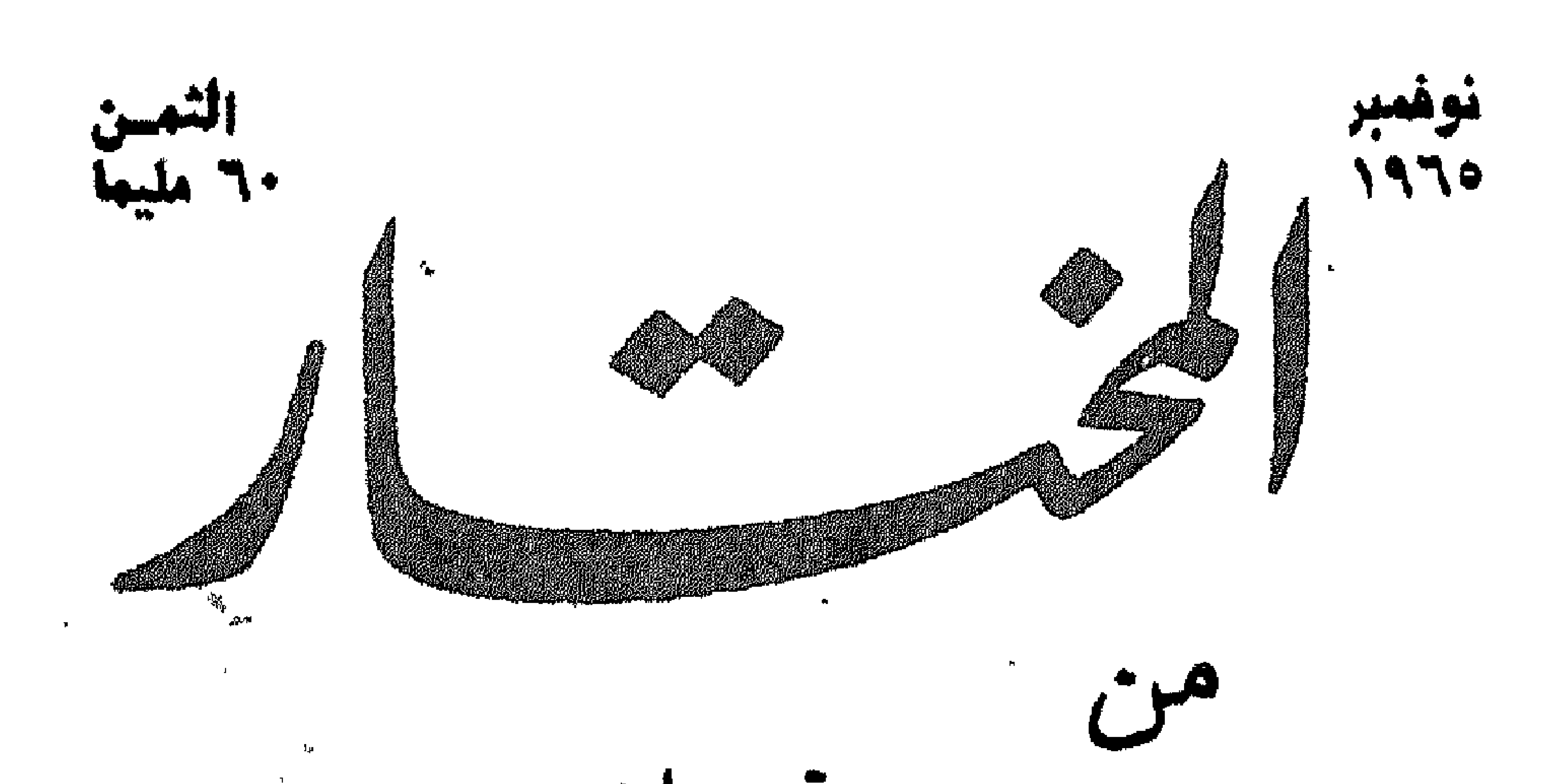
نوفمبر ١٩٦٥

الثمن ٦٠ مليما



المختار

من ريدرز دايجست

صفحة

تشرين الثاني (نوفمبر) ١٩٦٥ ـ رجب ١٣٨٤



المختار

من ريدرز دايجست

في كل مقالة فائدة دائمة

AL MUKHTAR

NOVEMBER 1965

تصدره مؤسسة أخبار اليوم

شارع الصحافة ـ القاهرة

بترخيص خاص من ريدرز دايجست

تصدر في أمريكا والهند واليابان وسويسرا والسويد واستراليا وانجلترا وكندا والدنمارك وفنلندا وفرنسا والمانيا وايطاليا وكوريا والنرويج والبرتغال واسبانيا وهولندا وبلاد أمريكا اللاتينية وليبيريا وجنوب أفريقيا

رئيس التحرير : محمد زكي عبد القادر

الاعلانات :

اعلانات الاخبار ـ شارع الصحافة

القاهرة ـ تليفون : ٧٧٨٦٠

سعر النسخة المرسلة بالطائرة

من المختار

العراق	٨٠ فلسا	ليبيا	٩٠ مليما
لبنان	٧٥ ق.ل	الجزائر	١٠٠ فرنك
سوريا	٧٥ ق.س	عدن	١٨٠ سنتا
الاردن	٧٥ فلسا	البحرين	٢٠ آنة
الكويت	١٤٠ فلسا	الدوحة	١٢٥ ن بيزا
السودان	٧٠ مليما		

الاشتراكات :

الجمهورية العربية المتحدة والسودان وباقي دول اتحاد البريد العربي ٦٠ قرشا مصريا عن سنة .

في باقي بلاد العالم عن سنة ١٠٠ قرش مصري ـ أو مايعادلها من العملة الاجنبية تسدد القيمة نقدا أو بموجب شيك أو حوالة بريدية أو مصرفية على أحد بنوك القاهرة لامر **(شركة توزيع الاخبار) ٧ شارع الصحافة القاهرة تليفون ٧٩٧٤٤**

ريدرز دايجست

بليزانت فيل . نيويورك

صدرت في عام ١٩٢٢

صاحبا المجلة ورئيسا تحريرها

د . ويت ولاس وليلى اتشسون ولاس

مدير الطبعات العالمية : بول تومسون



صورة الغلاف

الطائر ابو زريق يتناول عشاءه

***

نهر التاريخ

ان نهر الاردن وان كان اقل عظمة من كثير من الطرق المائية الكبرى في العالم .. الا انه يحتل مكانا لا نظير له في تاريخ البشرية .

ان هذا النهر العجيب والمخيف احيانا يتشابك مع جميع الخيوط الهائلة لحياتنا الدينية والروحية . ففي ضفافه تم تعميد المسيح .. وهناك عاش وبشر برسالته .. وهناك ايضا بدا رحلته الاخيرة الى بيت المقدس .

وكانت مياه نهر الاردن الرمادية الخضراء شاهدة عندما اطعم ٥ آلاف شخص بخمسة ارغفة وسمكتين .. وانشقت مياه نهر الاردن لتسمح ليشوع وجيشه بعبوره ليجتاح اسوار «اريحا» .

ومن ضفاف نهر الاردن رأى موسى ارض الميعاد

ولكن نهر الله المحبة هذا ليس نهرا مسالما سواء من الناحية الجغرافية او السياسية .. كيف هذا ؟

اقرأ الاجابة في عدد ديسمبر القادم من مجلتك المفضلة

المختار


وست إند


WEST END WATCHES


WEST END WATCH Co
W
EVERBRIGHT



Painted for the De Beers Collection by S. Edmund Oppenheim.

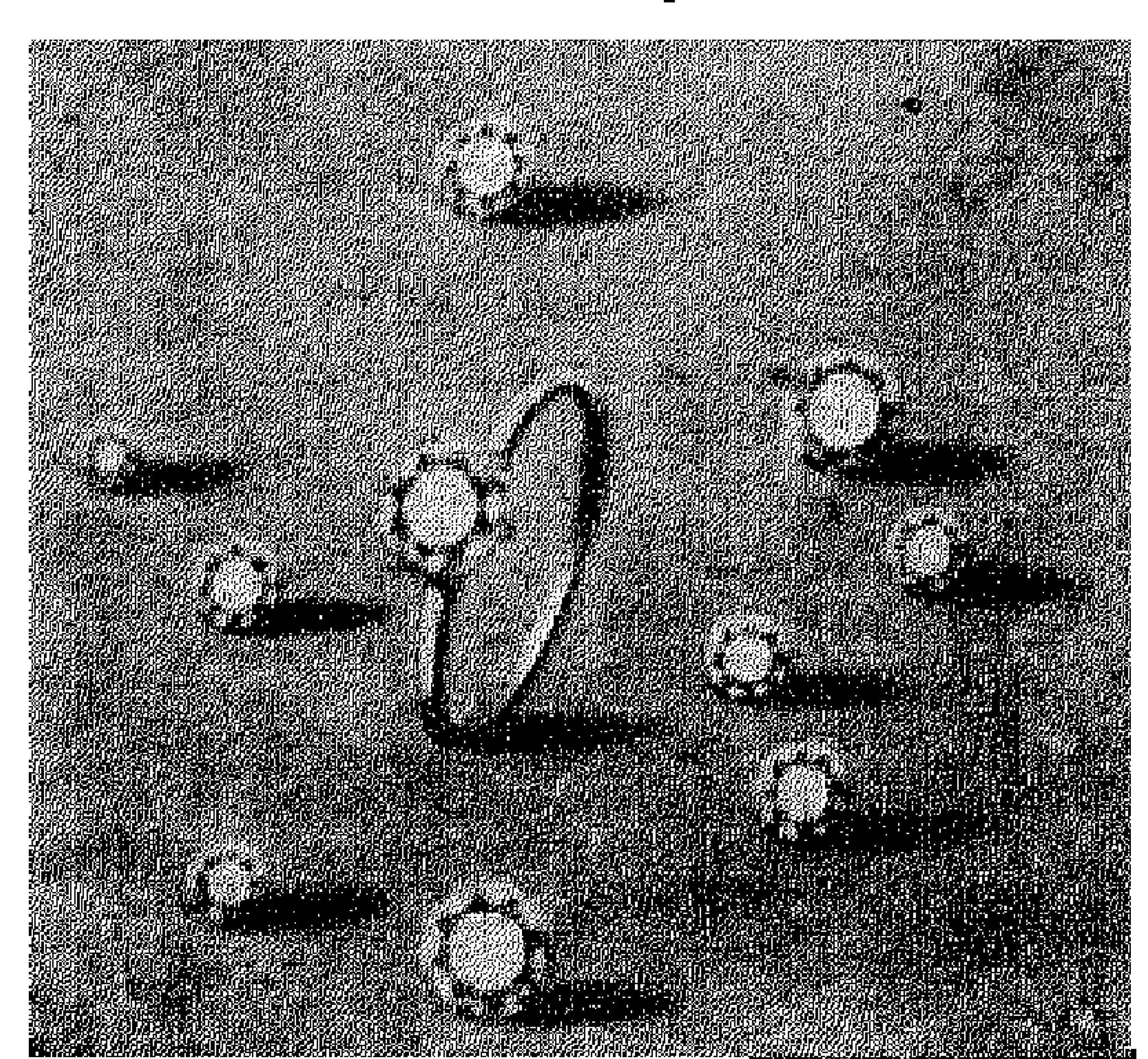


خاتم الخطوبة الماسي يحمل رسالة رقيقة

إن الأسرار والأمال التي تراودك ، والمسرات والأفراح المقدرة لشخصين ، كلها مكنوزة في أضواء ماسة الخطوبة .
إن رسول طقم الخواتم الجميل يدل أولا على وعدك بالزواج .
وسوف يتألق لك فيما بعد ودائما مشيرا إلى سعادتك بالأولاد والبنات وسيحكي للعالم كله قصة حبك ووفائك


ماس خالد

وفي الصورة مجموعة خواتم ذهب سوليتير وحولها ماسات مفردة



كيف تشترين ماسة ؟

قبل كل شيء وأهم شيء لعلك تستشيري جوهريا موثوقا به . اسأليه عن اللون والصفاء والطراز - فهذه كلها تحدد نوع الماسة وتسهم في جمالها وقيمتها - اختاري حجرا جميلا لتكوني دائما فخورة به مهما كان حجمه . ولكل ماسة ، كما تعلمين ، قيمة خاصة وتقاس احجام الماسات بالوزن" بالبنط والقيراط . وكل مائة بنط تساوي قيراطا . والماسات المركبة في خاتم الخطوبة يتراوح وزنها بين ١٠ بنوط وقيراط واحد



صحتك اليوم أحسن ... يامستر جونز .!

هناك بعض الاسرار أعظم من سر كيفية قيام جسمك بوظائفه • فعندما يحدث خطأ ما فكثيرا مايحتاج الامر الى أعظم ما لدى الاطباء من مهارة ليعيدوا اليك صحتك •

والاطباء ليسوا وحدهم لحسن الحظ •فبين الادوات التى تحت أيديهم أداة من أذكى الاجهزة الكاشفة التى اخترعت حتى الآن •• وهى صورة أشعة x • فبواسطتها يستطيعون التعرف على مكان الداء وتشخيص كثير من الامراض التى تضايقك •

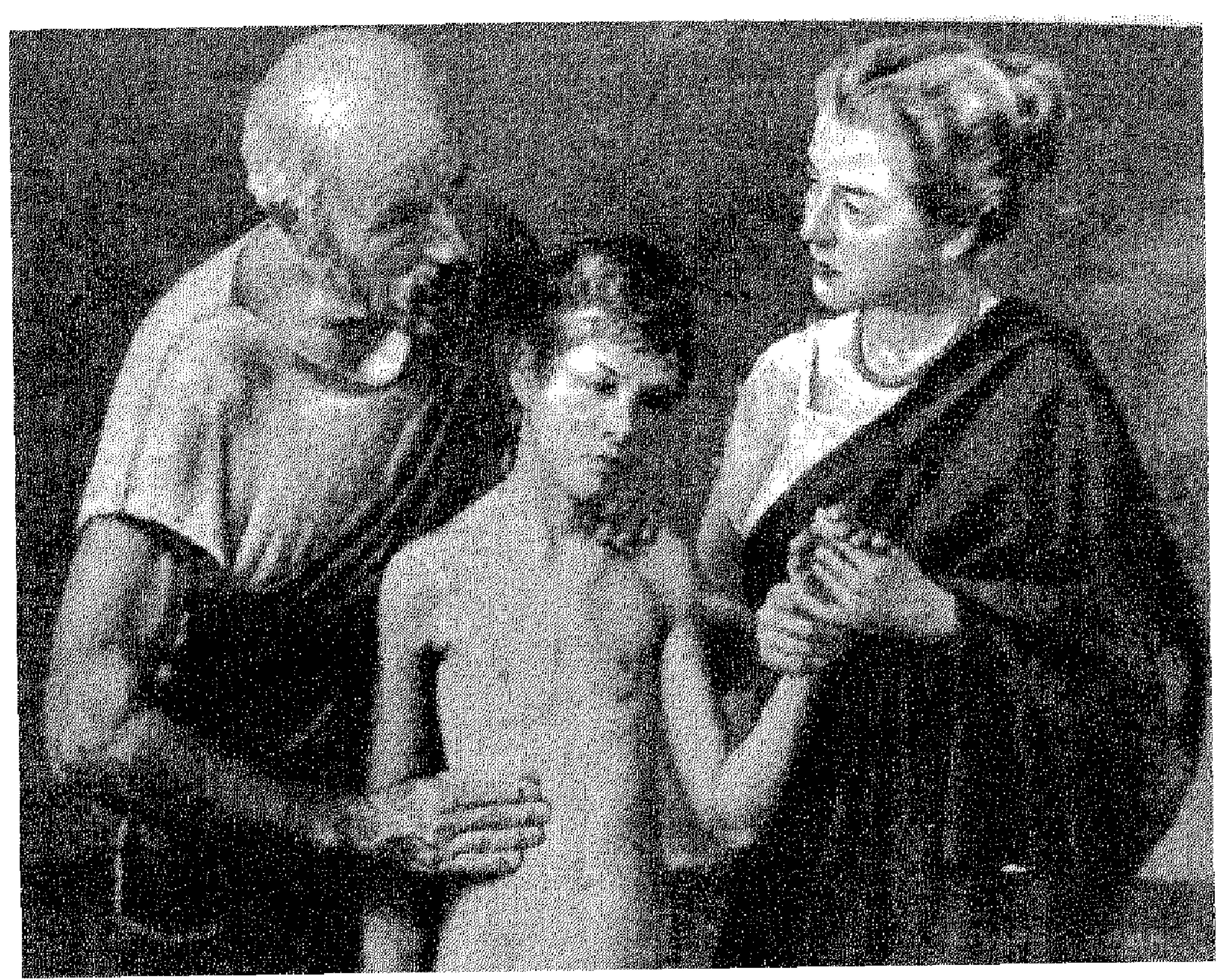
وصور أشعة x تساعد الاطباء على معالجة الكثيرين بنجاح كبير• وتساعد على تحديد حاملى الامراض بسرعة، وترفع المستوى الصحى للمجموع ، وتعمل على عودة ملازم الفراش الى نشاطه العادى •

ويعود جزء كبير من الدور المفيد الذى يلعبه التصوير بأشعة x الى شركة ايستمان كوداك الرائدة • فكوداك هى المورد الرئيسى لافلام أشعة x الى العالم • ويعمل الفنيون فى شركة كوداك فى العيادات الطبية ببلادك وفى المستشفيات واقسام وزارات الصحة، ويقدمون أحدث المساعدات الفنية •

وفى أى مجال يستخدم فيه التصوير : فى العلوم •• الصناعة •• الفنون ، تجد هناك منتجات كوداك وأشخاصا يسهمون فى خلق حياة أغنى وأكمل وأكثر رضى وارتباطا للجميع ••

Kodak





هيبوكريتس ـ الدواء اصبح علما ـ احدى حلقات الرسم بالزيت ـ ٥٩/١٩٥٨ شركة بارك ديفيز ..

لحظات خالدة فى عالم الطب

لقد كان هيبوكريتس اول من شخص المرض عن طريق اللمس والملاحظة الدقيقة . وقد مارس هذا الطبيب اليونانى الموهوب طريقته هذه فى القرن الخامس قبل الميلاد .. ولايزال يحمل حتى يومنا هذا اللقب العالى : عميد الطب . وقد نشأت عن تعاليمه مدرسة علاجية جديدة منهجها الفحص والبحث والدراسه فقضت بذلك على النظم الطبية القديمة التى كانت تعتمد على السحر والخزعبلات . ومبادىء هيبوكريتس هى الاساس الذى يرتكز عليه اطباء اليوم .

وبفضل التقدم العلمى الحديث يستطيع الطبيب اليوم ان يمنحك العناية الطبيه الكاملة التى لم يعرفها العالم من قبل . ومنذ قرن تقريبا عملت شركة بارك ديفيز على تحقيق امرين : تطوير الادوية الموجودة والكشف عن أدوية جديدة .. وتطوير طريقة تصنيعها واجراء الاختبارات عليها للتأكد من سلامتها ونتيجتها وفعاليتها .

ان اكثر ما يرضينا اليوم هو ثقة الاطباء الذين يوصون باستعمال أدويتنا وثقة الصيادلة الذين يوزعون هذه الادوية .. كل هذا لتحسين صحة شعوب العالم واطالة اعمارها .

دواء أفضل من أجل عالم افضل PARKE-DAVIS

أسهل الطرق للسفر الى الشرق

PAN AM



يضطر الكثيرون الى ان يكونوا فى الشرق الاقصى على عجل .

ويجد كثيرون آخرون كثيرا من الوقت ويرغبون التوقف فى أماكن كثيرة فى الطريق اما للعمل او للزيارة .

وأيا كانت احتياجاتك حينما تسافر الى الشرق ، فى المرة القادمة ، فسافر على طائرات اكثر شركات الطيران خبرة فى العالم .

انك تستطيع الحصول على تذكرة سفر على

ان خطوط شركة بان أمريكان تربط أوربا ببلدان الشرق الادنى والاقصى برحلات يومية .

وطائرات بان أمريكان المتجهة الى الشرق تقلع من معظم الدول الاوربية .

انك تستطيع الحصول على تذكرة سفر على خطوط بان امريكان من أى مكان فى العالم .

ان طائرات شركة بان امريكان النفاثة تحملك الى الجهة التى تقصدها فى ساعات لا فى أيام

والمسافرون المتوجهون الى الشرق الذين لديهم متسع من الوقت يستطيعون زيارة عديد من البلدان التى تقع على خط سير الجهة التى يقصدونها بدون اجر اضافى . فمثلا رحلتك الى طوكيو يمكنك التخلف فى عدة مدن مثل بيروت وكراتشى وكلكتا وبانكوك وهنج كنج بدون زيادة فى اجور السفر .

وتذكر أن أجر الرحلة ذهابا وايابا بالدرجة السياحية الى طوكيو هو ١١٢٣٫٨٠ دولارا امريكيا وباضافة مبلغ ٢١٣ دولارا تستطيع الاستمرار فى رحلة حول العالم . وبهذه الطريقة فى امكانك زيارة هاواى وأهم المدن الامريكية وانت طريق عودتك لوطنك .

كما يمكنك مشاهدة حوالى ٢٠ مدينة امريكية أخرى بدون اى اجر اضافى . (وهناك خطوط داخلية تربط بين شرق الولايات المتحدة الامريكية وغربها) ولشركة بان امريكان فى جميع انحاء الولايات المتحدة تخفيضات سياحية فى انتظارك .. فى الفنادق والرحلات واوتوبيسات السياحة فمثلا ثلاثة أيام (وليلتان) فى مدينة سان فرنسيسكو بما فى ذلك أجر الفندق ومشاهدة معالم المدينة نظير مبلغ ١٨ دولارا

ابدء الآن فى تخطيط رحلتك الى الشرق .. وستجد طوال الطريق خدمة ممتازة وتتمتع بالماكولات الشهية المقدمة من مطاعم ماكسيم بباريس .

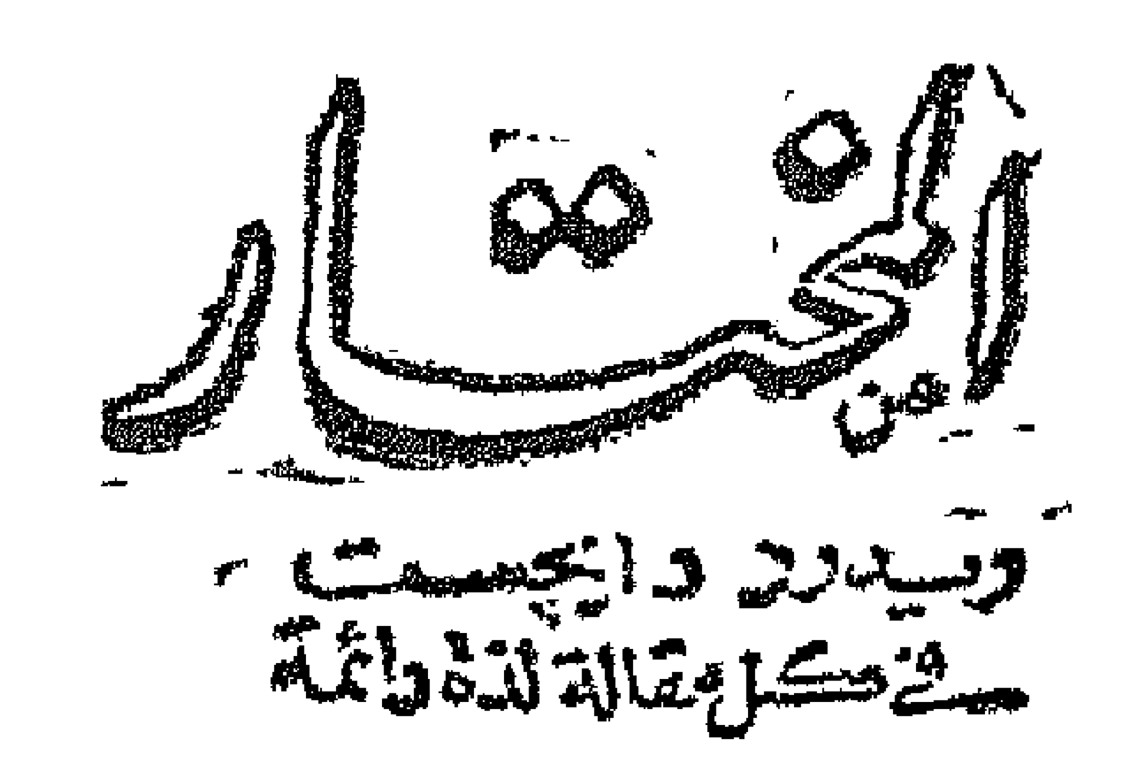
وخير من هذا كله ، فانك ستشعر بشعور طيب لانك سافرت على الافضل

اتصل بوكيل شركة بان امريكان المعتمد او بمكتب شركة بان امريكان بالقاهرة ١٠ ميدان الاوبرا فندق الكونتننتال ت ٩١١٢٣٣

بان امريكان اكثر شركات الطيران خبرة فى العالم

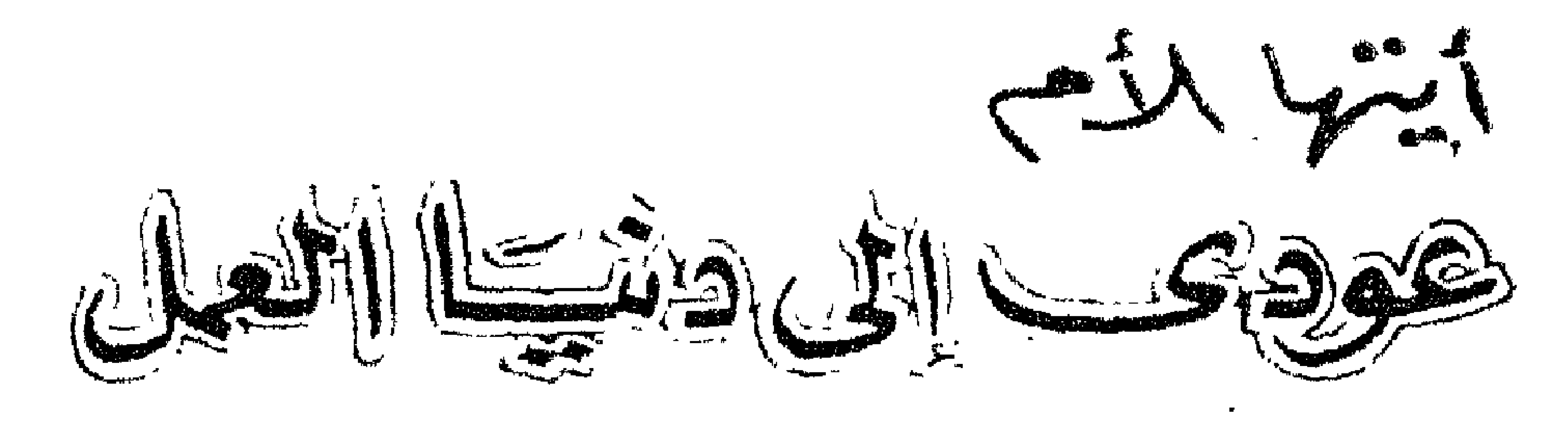
الاولى عبر المحيط الاطلنطى
الاولى عبر المحيط الهادى
الاولى فى أمريكا اللاتينية
الاولى حول العالم

نوفمبر ١٩٦٥



السنة العاشرة

« ان ملايين من النساء مطلوبات اليوم في دنيا الاعمال ، حيث التدريب اكثر اهمية من مجرد ارتداء البنطلون ! »



بقلم ليستر فيلى

ان حلم المرأة القديم في ان تكون مطلوبة طوال حياتها اوشك ان يكون حقيقة واقعة ، بطريقة لم تخطر الا علي بال قلائل من الاخصائيين في مسائل الجنس • لقد اصبحت تواجه اغراء من عالم جديد يحتاج الي مساعدتها لملء ملايين من الوظائف التي خلقتها الصناعات والفنون الجديدة •

ان أصحاب العمل يطلبونها حتي وهي في منتصف العمر ، بعد ان تنتهي من تربية اطفالها • وهم يقدمون لها تساهلات في الساعات وقوانين العمل التي تلائم وضعها الخاص في الاسرة كما تنشيء الجامعات والمدارس نوعا جديدا من « الدراسة المستمرة » لتساعدها علي تجديد معلوماتها القديمة ، وكسب مهارات جديدة ، حتي يمكنها ان تقفز من المطبخ الي العمل •

وكان لنتيجة هذا التودد ان المرأة بدأت تغير اسلوب حياتها • ان حياة جديدة من العمل تبدأ الآن بالنسبة للكثيرات في الخامسة والثلاثين ، والاربعين ، او حتي الخمسين •

أن مسز مرجريت ارتيجا ، وهي ام لسبعة اطفال ، واحدة من هؤلاء السيدات اللاتي بدأن عملا جديدا وحياة جديدة في سن الرابعة والاربعين فبعد ان ذهب اصغر اطفالها الي المدرسة ، جلست مسز ارتيجا في منزلها الذي ساده الهدوء فجأة ، وراحت تفكر في حاجاتها وحاجات اسرتها •

كانت وهي فتاة في انجلترا تحلم بأن تكون كيميائية ، فالتحقت بمدرسة ليلية حيث درست الكيمياء لمدة ست سنوات ولكنها عندما جاءت الي الولايات المتحدة كعروس حرب ، طرحت حلمها القديم جانبا ، وقد خطر لها الآن ان تحقق هذا الحلم القديم ولاتزال امامها حوالي ٢٠ عاما من الحياة المليئة بالنشاط ، كما انها في حاجة الي المساعدة في دفع نفقات تعليم اولادها •

ولكن هل تجد لنفسها مكانا في دنيا العمل ؟ •• وحتي ولو كانت لاتزال تتذكر الكيمياء التي درستها منذ ٢٢ سنة الا يحتمل ان تكون اكثر معلوماتها اصبحت قديمة بالية ؟ •

ووجدت مسز ارتيجا الاجابة في صحيفتها اليومية ، التي تحدثت عن دراسات جديدة تقدمها جامعة « روتيجرز » في نيوآرك القريبة بولاية نيوجرسى ، وهي دراسات اعدت خصيصا لمثيلاتها من السيدات ، وستساعد علي مراجعة برامج الرياضة والكيمياء التي درستها وهي فتاة في المدرسة كما تعلمها النظريات الاساسية للكيمياء الحديثة ، اما ساعات الدراسة فقد اعدت لتلائم اوقات الامهات بحيث تبدأ من الساعة العاشرة صباحا حتي الواحدة بعد الظهر اثناء وجود الاطفال فى المدارس •

وبعد ان امضت مرجريت ارتيجا عاما في جامعة روتيجرز حصلت علي تقدير جيد وثقة لتبدأ البحث عن وظيفة فنية في أحد المعامل • ولم تجد اية صعوبة في العثور علي وظيفة بمرتب حسن في معمل لا يبعد عن منزلها الا خمس دقائق بالسيارة واصبح معمل الابحاث الآن ملاذا سعيدا ومثيرا بالنسبة لها •

وتقول مسز ارتيجا : « لقد بدأت العمل منذ ٨ اشهر ويمكنني ان اقول ان عملي مفيد بالنسبة لنا جميعا » •

غير المتفرغات : ان عودة المرأة الناضجة الي العمل اصبح اسهل كثيرا مما كان عليه من قبل ، ويرجع هذا الي ان التوسع ، واكثر

الصيحات التي تتردد طلبا للمساعدة انما توجـــد في الوظائف والمهن التي تعتمد اعتمادا كبيرا على المرأة كأعمال المكتب ، والاعمـــال الكتابيـــة ، والتدريس ووظائف الصحة وغيرها من صناعات الخدمات وادي هذا النقص الي خلق صناعة لتجنيد وتقديم عمال مؤقتين لاصحاب الاعمـــال ، وفتح فرص واسعة امام النساء المتزوجات •

وقد بدأت عملية تقديم عمـــال مؤقتين الي اصحاب الاعمال عنـدما احتاج محاميان من ميلووكى بولاية ويسكونسن الي سكرتيرة تقوم باعداد ملخص قضية للمحكمة العليا بسـرعة فالتجآ في يأس الي سكرتيرة استقالت من العمل لديهما لتتزوج ، وقامت السكرتيرة السابقة بالعمل باتقـــان كبير ، حتي ان المحاميين تساءلا عما اذا كان اصحاب الاعمال الآخـرون يحتاجون ايضـــا الي مثل هـــذه المساعدة العاجلة •

ونشرا اعلانا عن موظفات يعملن اي عدد من الساعات يلائم اوقاتهن وقد بعثا بهؤلاء للتعاقد مع اصحـــاب الاعمال للعمـــل يومين او ثلاثة في الاسبوع او عدة ساعات في اليوم •• وقد اصبحت منظمتهما اليوم واسمها « شركة الايدي العاملة » لها ٣٦٥ مكتبا في أنحاء الولايات المتحدة وغيرها وتبلغ قيمة عملياتها حوالي ٨٠ مليون دولار سنويا كما ظهرت امامهـــا مؤسسات منافسة عديدة •

ويقول جون فاننج ـ الذي يدير وكالة من اكبر وكالات التوظف في مدينة نيويورك ـ ان العمل المؤقت هو افضل طريقة لعودة المرأة المتزوجة الي العمل فهي تستطيع ان تجـــرب جناحيها ، وتري المشـــكلات التي يحتمل ان تواجهها في وظيفة ما •. وكثيرا ما تشق طريقها الي وظائف متفرغة •

ونظرا لان هناك حاجة لا تنقطع الي موظفين فيالمكاتب فان اصحاب الاعمال يزداد اتجاههم ايضا الي السـيدات المتزوجات اللواتي يمارسن العمل بعض الوقت علي اساس منتظم علي عكس العامل العرضى المؤقت ، وعنـــدما واجهت شركة « المخاطر المفضـــلة للتأمين ، في مدينة دي موان بولاية ايوا نقصا في المكان وفي موظفيهـــا التنفيـــذيين ابتكرت فكـــرة نوبات الامهات العاملات حيث تأتي الامهات الي العمـــل وهن يرتدين البنطلونات الطويلة او القصــــيرة ، ويعملن ٤ ساعات في المساء ، مستخدمات مكاتب ومعدات الذين يعملون نهارا •

السيدات المحاسبات : عندما يدخل العقل الالكتروني المكاتب ، تنبأ البعض بأنه سيقضى علي الوظائف تماما كما حدث يوم دخلت قبله الآلة الكاتبة • ولكنه هو الآخر فتح آفاقا جديدة من العمل امام السيدات • ان عددا كبيرا من عمال مفاتيح ثقب البطاقات وكتبة الرموز ، وامناء مكتبات الشرائط الذين يخدمون المخ الالكتروني من النساء ، كما ان ٤٠ ٪ من واضعى البرامج ، والرياضيين الذين يوجهون العقل الالكتروني لمشكلات الابحاث في معامل « بل » بنيوجرسى هم من النساء ايضا • ومعامل « بل » ترحب بالسيدات المتزوجات اللاتي جددن معلوماتهن في الرياضة التي تلقينها في الكلية بل وتدفع نفقات دراسة التخرج للسيدات اللواتي يبشرن بمستقبل زاهر •

وتبحث شركة آلات العمل الدولية ـ التي تستخدم عددا من النساء في الوظائف المهنية والفنية اكثر من اية شركة اخري ـ في الجامعات عن الخريجات في أقسام الرياضة والعلوم ثم تدربهن جنبا الي جنب مع الرجال لوظائف « مهندسات اجهزة » وهؤلاء النساء يعملن مع مندوبين لبيع العقول الالكترونية فيساعدن علي بيع هذه العقول بتعليم رجال البنوك والتجارة وسماسرة البورصة واصحاب المستودعات علي اداء عملياتهم بالعقول الالكترونية • والسيدات اللواتي يعملن في شركة آلات العمل الدولية كمهندسات أجهزة وواضعات برامج وعددهن الف سيدة يمثلن ٢٠ ٪ من موظفى الشركة في هذا الميدان •• ويطلق زملاؤهن الرجال عليهن اسم « سيداتنا المحاسبات » ••

ان المعلومات العلمية تتجمع بسرعة بالغة الى حد أن قليلات من النساء يمكنهن الابتعاد عنها لتكوين اسرة ، ثم يتوقعن استئناف العمل في مهنة علمية ، ومع ذلك فان المرأة تقوم بدور جديد وهو العمل كمساعدة فنية للكيميائى وعالم الطبيعة والاحياء والمهندس ، ويزداد عدد اللاتي يملأن هذه المناصب وبينهن كثيرات من « سيداتنا المحاسبات » •

والسبب ان حوالي ٨٠٠ الف من الفنيين مطلوبون خلال السنوات العشر القادمة • وثمة سبب آخر هو ان اصحاب العمل يجدون صعوبة في ايجاد رجال ذوي خبرة علمية لانهم يتابعون المزيد من الدراسة • وقد ادي ذلك الي فتح باب الحصول علي وظائف فنيات للنساء اللواتى لديهن بعض

الاعداد الجامعي في العلوم ، ولو كن قد تركن العمل منذ بضع سنوات •

وقد أخبرني مديرو المستخدمين ان اصحاب العمل يفضلون النساء علي الرجال في كثير من وظائف المعمل ، وخاصـــة الوظائف التي تتطلب اختبارات ومقاييس آلية تكون الدقة والمهـــارة اليدوية فيهـــا مهمة • كالمعلومات الفنية • وقد ذكرت وزارة العمل في الولايات المتحدة اخيرا ١٣ نوعا مختلفا من الوظائف الفنيـــة دخلتها المرأة وهي تتراوح بين مفتش كهـــرباء ، وفني فى نفخ الزجاج ، وبين التصوير الفني الي فني فيتكسير اشعة اكس •

التعليم المتغير : ان حاجة دنيـا العمل الي المرأة الناضجة ، ادت ايضا الي احـــداث تغييرات في التعليم • وتلخص مسز استر راوشنبوش عميدة كلية سارا لورانس هذا الامر بقولها : « ان الاسلوب القديم الذي وضـــعته الكليات والجامعات الامريكية منذ مائة عام باستمرار الدراسة اربع سنوات متصلة لم يعد يناسب مقتضيات المرأة الحديثة ، فان كثيرات من النســـاء القادرات يتممن تعليمهن الجـــامعي وتدريبهن المهني بعـــد ان ينجبن اطفالهن • وســـوف تؤدي حاجاتهن ومصالحهن التي احداث انقـــلاب في تعليم المرأة في خلال عشر سنوات »

وهناك عون جديد متاح الآن للمرأة الامريكية التي تريد ان تكمل تعليمها الجامعي الذي قطع بسبب الزواج • فكلية بارنارد بنيويورك ــ مثلا ــ لا تتقاضى اي رسم من تلميذتها السابقة التي تقدم لتلقى دراسات ، بينمـــا تقدم جامعة منيسوتا ــ وهي من رواد التعليم المستمر للمرأة ــ مساعدة مالية للمرأة العائدة للتعليم ، وحضـــانة لاطفالها ، واستشارة مهنية وتعليمية •

وستكون بين خريجات جامعـــة منيسوتا الحائزات علي مرتبة الشرف في ديسمبر ١٩٦٥ مثلا ، شـــيرلي بوراتزو •• ومن العسير ان تعرف منشعر شيرلي العسلي اللون ووجهها الجذاب الخالي من التجاعيد ، انها ام لسبعة اطفال وفي الثامنة والثلاثين من عمرها او ان كل يوم من ســـنواتها الاربع الاخيرة كان كفاحا يائسا لاعالة اسرتها ، فهي مطلقـــة ، وتنفق علي اسرتها بمساعدة « اعانات الاطفال الذين لا عائل لهم » الفيدرالية •••• وهكذا فان الدرجة الجامعية بالنســبة لشيرلي بوراتزو سوف تفتح الباب لوظيفة لعلاج النطق ، فضلا عنالحياة المستقلة ، واعالة اسرتها •

وعنـــدما وضعتها الاختبـــارات الجامعية بين اعلي مجموعة في الذكاء واظهرت استعدادها للدراسات الطبية قررت شيرلي بوراتزو ان تخـــوض التجربة العسيرة • وقد كفل لهـــا برنامج جامعة منيسوتا للدراســــة المستمرة للنساء مواصلة التعليم دون رسم • وكانت تبدأ الدراسة غالبا في الساعة الخامسة صباحا ، وهو الوقت الوحيد الذي تضمن فيه هدوء بيتها ، ولما كان اطفالها يتناولون الغداء فى المدرسة ، فقد اصبح في استطاعتها قضاء اليوم في الجامعة ، اما في الليالي فان الاولاد الاكبر سنا كانوا يساعدون في اعداد العشاء وانجاز الاعمــــال المنزلية ، وحصلت شيرلي علي تقدير جيد •

وبالنسبة لمرجريت رايمان ، بدأت الحياة في سن الخامسة والخمسين ، ففى تلك السن ، حصلت علي درجة الماجستير من جامعة ويسكونسين ـ التي تساعد النساء الناضجات بمنح دراسية ـ والتحقت فورا بعمل مثير ، للمساعدة في تخطيط البرامج الرائدة لتقديم النصائح والمساعدات لاطفال ذوي العاهات البدنية والمصابين بأمراض عصبية في مدارس ماديسون العامة بولاين ويسكونسين •

وهكذا فان مرجريت رايمــــان المستشارة ، وشيرلي بوراتزو التي تعالج عيوب النطق ، لم تبدآ حيـــاة جـــــديدة لنفسيهما فحسب ، بل وستجلبان حياة جديدة للآخرين ايضا • ان اسرتيهما في حاجة اليهما كأمهات واليوم فانهما ـ وملايين من امثالهما ـ مطلوبات في دنيــــا عاملة ، اصبح التدريب فيها ـ لا البنطلونات ـ هو الشيء الذي تزداد اهميته •



ليس كاملا !

كان رجلان يجلسان على مقربة منى في ردهة أحد بنوك الدم في اريزونا • وقد بدا على أحدهما أنه سائح شرقى ، والآخر من هنود قبيلة الاباشى •• وبعد عدة نظرات سريعة ، لم يستطع السائح أن يكبت فضوله أكثر من ذلك وسأل الهندي الاحمر :

ـ هل تجري في عروقك دماء هندية كاملة ؟ فأجاب الهندي بعد تفكير :

ـ كلا ••• بل ينقصها لتر واحد !

تأكد من سلامة عقلك

« هاهي العناصر التي تحقق لك التمتع بالعقل السليم ، والمعايير التي تستطيع ان تقيس بها جهودك للوصول اليه او الاحتفاظ به ... »

قال سيجموند فرويد : ان الانسان لكي يتمتع بالعقل السليم يجب ان يكون قادرا علي ان يحب وان يعمل ... فما الذي يجعلك قادرا علي ان تحب وتعمل ؟

للاجابة علي هذا السؤال ، يجب ان نفهم ما الذي يحرك الانسان ... ومشاعره بصفة خاصة ؟ ان سلوك الانسان يسترشد بأحاسيسه اكثر مما يسترشد بتفكيره العقلي .

ان أحاسيس الانسان مستمدة من تفاعل قوي كبري هي :

١ ــ الحب والكراهية : وأحدهما بناء والآخر هدام .. حافزان يكونان الاسس لمشاعر الحب والكراهية وعندما تجتمع طاقات الاثنين وتوجه لحل المشكلات ، يستخدمهما الانسان لمصلحته الخاصة ولمصلحة آخرين ممن حوله .. لاعالة اسرته ، والقيام بأعماله ، وحل مشكلاته الاجتماعية ، وانشاء عمل ما . ويجري تهدئة الطاقة العدوانية وتوجيهها بوساطة الطاقة البناءة ، ولكن عندما تنحرف هاتان الطاقتان عن الطرق المثالية المفيدة ، يصبح استخدام الانسان لهما اقل فاعلية ، وتقل سلامته العقلية الي هذا الحد .

فمثلا ، قد يفرط المرء في السيطرة على أحاسيسه العدوانية ، ويغلي في أعماقه غضبا او كرها ، مما يؤدي الي توتر يستهلك اعضاء جسمه ، وينتهي به الي مرض جسماني يسمي المرض « النفسى الجسماني » او ان الانسان بدلا من توجيه غضبه لحل المشكلات ، يوجهه الي زوجته واطفاله ومرؤوسيه او لمستخدمي

ملخصة عن مجلة « ثينك »

بقلم هارى ليفنسون

المتاجر ، وخدم المطاعم ، وغيرهم من الاشخاص الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم ضده • وهذا هو المؤثر الآلي الذي يكمن وراء عملية البحث عن كبش للفداء او التحيز العنصري ، واستغلال الآخرين ••• او قد يوجه الانسان غضبه الي نفسه ، وفي تلك الحالة نري اناسا هم اسوأ اعــداء لانفسهم ، فيصابون في حوادث مؤلمة او يورطون انفسهم في متاعب متكررة •• او في أقصى الحـــالات ينتحرون ! •••

ويمكن ان يحدث نفس الشيء على مشاعر الحب •• ومن المؤلم ان بعض الناس لا يستطيعون ان يحبــوا غير أنفسهم ، ويجدون صعوبة بالغة في ان تكون لهم علاقات حب ذات اتجاهين مع الآخرين ، في حين ان هنــاك آخرين محصورين في أنفسهم الي حد انهم يقضون قدرا كبيرا جــدا من الوقت في علاج أنفسهم والتحدث عن أمراضهم ، وهذه الطرق التي يساء فيها استخدام الحب • تبعــد عنهم بقية الناس بطبيعة الحال •

٢ ـ الضمير : نحن لانولد بضمير ، بل نكتسبه ، فهــو يتكون من قيم نتعلمها ، كالقيم الدينية والمبــادىء الاخلاقية والسلوك السليم •

ولكل منا كذلك مثل ذاتية ، هي جزء من الضمير ، وهي صـــورة لانفســنا باعتبارنا الاشخاص الذين يمكن ان نكونهم ، لو اننا استطعنــا ان نحقق الامنيات التي كان آباؤنا وغيرهم من الشخصــيات المبجلة يعلقونها علينا • ولكن امانينا تتجاوز عادة انجازاتنا بكثير ، ومن ثم فاننا قل ان نرضى عن انفسنا •

وأخيرا فان لدي كل منا شرطيا وقاضيا داخليا ، يطالبنا بتقديم الحساب اذا انتهكنا هذه القيم او لم نعمــل لتحقيق مثلنا الذاتي الاعلي ـ وهذه العملية البوليسية القضــائية تثير الشعور بالذنب • وبما ان الضمير يجب ان يكون قويا لكي نوجه انفسنا بطريقة معقولة دون سيطرة مستمرة من اي شخص آخر ، فاننا جميعــا لدينا نصيب مناسب من الشعـــور بالذنب ، يجعلنا نعتقد اننا لا نساوي شيئا •

٣ ـ الحــاجة الي التسلط : كل انسان يريد ان يشعر بأنه متسلط علي نفسه ، وان سيطرته علي القوي التي تؤثر فيه ، تزيد بمرور الوقت • فاذا أحس الانسان انه عاجز عن ان يفعل شيئا لهذه القوي ، فانه يتوقف عن المحاولة ، ويصبح فاقدا للشعور ••

ويحدث هذا للاشخاص عندما يقضون فترة طويلة بلا عمل ، او يقضون حياتهم كلها معتمدين علي الاعانة ، اذ يصبحون عالة علي غيرهم مما يجعلهم يشعرون انهم كالاطفال ، وعندئذ تجعلهم ضمائرهم يعتقدون انهم غير جديرين بشيء ، ويوجهون دوافعهم ضد انفسهم ، فيغضبون عليها سريعا ، ويشغلون انفسهم بها ، وهذا ما نعتبره جمودا .. فهؤلاء الناس كما يبدو عادوا لا يكترثون بشيء ، وقد يغضبون أحيانا علي الدنيا كلها ، ويثأرون منها بارتكاب جريمة ما . واي موقف يتعرض فيه الاشخاص للتفرقة او الازدراء او الاحتكار ، يسفر عن احساس بأنه هدف لشيء ما ومن المشكلات الاجتماعية الكبري أن كثيرين جدا من الناس يساورهم هذا الاحساس .

ولكي يصبح الانسان سيدا لنفسه وللقوي التي تؤثر فيه ، يجب ان يواصل النمو من الناحية النفسية ولابد ان يحس انه يزداد حكمة كلما تقدم في السن ، وان يكتشف أشياء جديدة ومثيرة للاهمية بشأن العالم ، وان لديه ادراكا اكثر دقة لما يجري في الحياة ، ويتمتع بعلاقات ودية وثيقة مع اصدقائه ... ويمكن القول بايجاز ان النمو هو الاحساس بالغني المستمر .

وللانسان وسائل كثيرة لمحاولة زيادة سيطرته ، فالدين يكفل وسيلة مهمة للبعض ، بينما يكفل العلم والعقل هذه الوسيلة لآخرين ، وتكفلها الخبرة في العمل او المهنة لعدد آخرين في حين ان حيازة المال تكفل هذه الوسيلة للكثيرين .

وأغلب الناس يظهرون نوعا من الجمع بين هذه الوسائل لتحقيق السيطرة ، بينما يخشى البعض ان تتقدم بهم السن ، ويبقون دائما عالة علي غيرهم كالاطفال !

٤ ـ البيئة : هذه القوي الداخلية الثلاث : الحب والحقد ، والضمير ، والرغبة في التسلط ، تتفاعل مع الاشياء الاخري التي تجري خارج الانسان .. في بيئته . فقد يكون الانسان قادرا او غير قادر علي السيطرة علي بعض نواحي البيئة . ويتوقف ذلك علي الطريقة التي علمه بها آباؤه ومدارسه لكي يواجه مشكلاته ، والمهارات التي اتيح له تنميتها ، والحرية التي كانت لديه للتصرف بنفسه .

واكثر العناصر تأثيرا في البيئة هم الاشخاص الآخرون .. فنحن قد نحبهم ونكرههم ، ونسخر منهم او نعطف

عليهم ، وهم قد يحبوننا او يغضبون منا ، ويزيدون تقديرنا لانفسنا او يحطمون امانينا ويهاجموننا او يحتضنوننا ، يثيرون بهجتنا او غضبنا وكيفما كان عملهم فانهم يثيرون مشاعر الحب والحقد لدينا ، ويزيدون او يقللون مشاعرنا بالقدرة ويساعدون رغبتنا في السيطرة او يحبطونها .

ولبعض القوي غير البشرية بعض هذه الآثار ذاتها ، كالكساد الذي قد يفقد الانسان عمله ، او حادث يجعل من العسير عليه مواصلة حياته العملية ، او فقد شخص عزيز في حرب او اعصار ، او ضربة حظ في البورصة تخفف الضغط المالي عليه .

ويظل الانسان يحاول الاحتفاظ باتزانه بموازنة كل هذه القوي طوال الوقت ... ونحن نعرف ان الوقوف علي حذاء الانزلاق علي الجليد او الجلوس فوق دراجة يكون اكثر سهولة اذا كان الانسان يتحرك ويعمل ... وينطبق نفس الشيء علي الاحتفاظ بالتوازن النفساني ، وتلك هي سلامة العقل الحقيقية ، فنحن عندما نقول ان انسانا ما سليم العقل فاننا انما نعني انه نجح فى الاحتفاظ بالتوازن بين القوي الاربع التي تثير احاسيسه حيال نفسه والآخرين .

***

كيف يتصرف الانسان للاحتفاظ بسلامة العقل ؟ : هناك من الوصفات قدر ما يوجد من الناس ... وكل وصفة تقدم علي فكرة ما عن سلامة العقل ضمنا او صراحة ، والفكرة التي افضلها علي غيرها مستمدة من دراسة للدكتورين تشارلس سول وكنيث موندن بمؤسسة « منينجر » فقد سأل الاثنان ٤١ من كبار اعضاء المؤسسة ان يصفوا لهما الاشخاص الذين يعتبرون انهم ذوو عقل سليم ، ثم حللوا كل الاوصاف التي حصلوا عليها ، وانتهوا الي ان الشخص السليم العقل يتصرف وفقا لخمس طرق مهمة :

× **ان تكون لديهم مجموعة متباينة واسعة من مصادر الارضاء** : وهذا لا يعني انهم ينطلقون من نشاط الي آخر في خبل ، بل يعني انهم يجدون متعة في نواح كثيرة مختلفة ومن اشياء كثيرة . فاذا فقدوا — لسبب ما — بعض مصادر متعتهم ، وجدوا غيرها يتجهون اليه ... فالشخص الذي فقد صديقا عزيزا بالموت مثلا قد يحزن عليه ، ولكن اذا كان لديه اصدقاء آخرون اعزاء ، فانه

يستمد منهم عضدا نفسيا ويشفي من حزنه ، اما اذا فقد صديقه العزيز الوحيد ، فانه لا يجد شيئا آخر يستند اليه ويواصل حزنه في وحدته ، ويواجه الانسان نفس المشكلة اذا كان اهتمامه الوحيد في عمله ، او اسرته المباشرة او في هواية واحدة فقط ...

× **انهم يتمتعون بالمرونة امام الشدة :** وهذا يعني ببساطه انهم يستطيعون ان يتكيفوا وفقا للظروف المتغيرة ، وعندما تواجههم مشكلات ، يستطيعون ان يجدوا حلولا بديلة . والمرونة في وقت الشدة ذات علاقة وثيقة بامتلاك مجموعة مختلفة من مصادر الارضاء اذ لو كان للانسان اشياء كثيرة يستند اليها ، فانه يكون اقل عرضة لخطر المواقف التي تنتج الخوف والقلق . واذا كان لديه مجال اوسع واكثر امتلاء من التجارب والعلاقات فانه يستطيع ان يعالج مشكلاته من زوايا مختلفة .

× **انهم يعرفون حدودهم وامكانياتهم ويقبلونها :** وبعبارة أخري ان لديهم صورة دقيقة معقولة عن انفسهم ، ويحبون ما يرونها فيها .. وهذا يعني انهم مسرورون من انفسهم ، بل انهم يعرفون انهم لا يستطيعون ان يكونوا اي شيء آخر ، وهذا يرضيهم .

× **انهم يعاملون الغير كافراد :** وتلك ظاهرة مهمة ودقيقة . فالناس الذين ينشغلون بانفسهم فقط لا يوجهون الا اهتماما سطحيا للآخرين . فهم مقيدون علي انفسهم الي حد انهم لا يستطيعون رؤية مشاعر شخص آخر بدقة ، ولا يستطيعون ايضا الاصغاء اليه . اما الاشخاص ذوو العقل السليم حقا فانهم يهتمون حقيقة بشعور الآخرين .

× **انهم ذوو نشاط ، ومنتجون :** ان الاشخاص ذوي العقل السليم يستخدمون مواردهم لمصلحتهم ومصلحة الآخرين . فهم يفعلون ما يفعلونه لانهم يحبون عمله . ويحسون بمتعة من استخدام مهاراتهم . فهم لا يعتقدون انهم مسوقون للانتاج لاثبات وجودهم ، بل انهم يسيطرون علي نشاطهم ولا يسيطر نشاطهم عليهم .

وعندما يقع عليهم الاختيار للزعامة او لشيء آخر ، فان ذلك يرجع الي ان لديهم مهارات للزعامة في موقف معين لا لانهم يجب ان يمارسوا السيطرة علي آخرين . وهم يسعون للنجاح فيما يمكنهم عمله ، لا لما يستطيعون ان

يكونوه ... فعندما يحاول الانسان ان يكون شيئا او شخصا ما ، فانه لا يرضى أبدا عن نفسه ولو حقق الهدف المطلوب .

ولعل البرت اينشتين هو خير نموذج للشخص الذي ظهرت عليه الخصائص الاساسية للعقل السليم ، فعلي الرغم من انه كان خجولا رقيقا ، وأحيانا يبتعد عن الناس ، فقد كانت له روابط وثيقة بعدد من الاشخاص وبعمله وموسيقاه ... والبحر وغيره من ظواهر الطبيعة .

ويقول صديقه الدكتور توما س لي باكي : « لقد كان الشخص الوحيد الذي عرفته علي علاقة طيبة مع نفسه ومع العالم الذي حوله .. كان يعرف ما يريده ، ولا يريد غيره : ان يفهم في نطاق حدوده كانسان ، طبيعة الكون ومنطق عمله وبساطته . وكان يعرف ان هناك ردودا بعيدة عن متناوله ، ولكن هذا لم يبعث في نفسه احساسا بالخيبة ، فقد كان قانعا بالمضى الي ابعد ما يستطيع » ..

« كان يستطيع ان يعلم غلاما كيف يلعب « اليويو » ويعلم غيره كيف يسير بالقارب ، ويعرب عن عواطفه للآخرين بوسائل بسيطة بليغة ... ولم تكن الاوسمة والقاب الشرف والشهرة تعني شيئا بالنسبة له ... ان اينشتين لم يحاول قط ان يكون ، بل كان قانعا بأن يفعل وان يترك كل ما يستطيع عمله يتحدث عن نفسه »

فكيف يستطيع الانسان ان يصل الي هذه الحالة المسماة بسلامة العقل ؟

انك في الحقيقة لا يمكنك الحصول عليها ، فسلامة العقل شيء تصل اليه عندما تعمل من أجل شيء ما وذلك خلال السعى اليه .

ان الحياة قصيرة ينبغى ان يعيشها الانسان ، ومن يتمتع بالعقل السليم يستطيع ان يعيشها الي اكمل حد ، ومن يعيشها في متعة ، يتمتع بعقل سليم .

دليل كاف ..

قد تكون قبعة الرجل مليئة بالشحم، وبنطلونه عتيقا لامعا .. ولكن اذا كان اطفاله يلصقون أنوفهم بزجاج النافذة قبل موعد عودته للعشاء بنصف ساعة .. فانك تستطيع ان تأتمنه على أي شيء لديك .

الرجل الذى رفض أن يتراجع





« تحمل مؤامرة الصمت في الكلية الحربية الامريكية ليصبح اعظم جنـــدي بين ابنـــاء جلدته »

بين ٣٨٣ طالبـــا مستجدا التحقوا بالكليـــة العسكرية بالولايات المتحدة في يوليو عام ١٩٣٢ كان كثيرون من طوال القامة ، بعضهم وسيم ، والجميع من الاذكياء • وكان « بنيامين اوليفر دافيز » الابن شابا محبوبا في التاسعة عشرة من عمره ، مبرزا في الصفات الثلاث فقد كان نحيلا طويل القامة يبلغ طوله ١٨٧ سم يقف مشدود القامة كالبندقية • كما كان رئيسا لفصله في المدرسة الثانوية المركزية في كليفلاند ، حيث كان من اوائل الطلبة ورياضيا ممتازا • كان من ذلك الطراز من الفتيان الاذكياء اللامعين الذين يود احد اعضـــاء الكونجرس ترشيحهم لكلية « وست

بقلم : روبرت ستروذر

بوينت » العسكرية في كل شيء ماعدا شيئا واحدا • لقـــد كان بن دافيز زنجيا ، ولم يحدث ان تخــرج اي زنجى في الاكاديمية الحربية خــلال الخمسين عاما السابقة •

وخلال الايام القــلائل الاولي من حياة « بن دافيز » في كليــة « وست بوينت » تعرض لذلك الروتين العنيف القاسى الذي يواجهه كل الطلبة الجدد بالكلية •• كان يتحــرك بسرعة مزدوجة ملقيا بالتحيـــة لاي شيء يتحرك ، ويقف في انتباه صارم عند اي امر يصـــدر له من اي طالب بالصفوف العليا ، ولا يتكلم الا عندما يوجه اليه الحديث فقط ، ويختم حديثه بكلمة سيدي في استجابة سريعة لاي سؤال يوجه اليه • وكان مثل ذلك الارهاق جــزءا من نظام يستهدف تحويل الفتيان الي ضباط • كان نظاما صارما ولكن عومل به الجميع بلا تحيز علي الاطلاق • وكان « بن » علي ثقة من قدرته علي تحمله •

ثم وقعت الواقعــة • فبينما كان دافيز الشاب يسرع الخطي ذات يوم لحضور اجتماع مع زملائه في فرقته ، الدراسية بثكناتهم اذ سمع تلك الكلمة المؤذية المهينة : « زنجى » •• ومنذ ذلك الحين لم يبادله احد من زملائه الحديث ، وفرض عليـــه الصمت ، وكان زملاؤه يحاولون ارغامه علي ترك الكلية •

وكان دافيز يتوقع ذلك ، فقد تربي ونشأ في بعض مواقع الجيش ، ذلك ان والده « بنيامين اوليفر دافيز » الاب ، كان قد تطوع للخدمة العسكرية في الحرب الامريكية ـ الاسبانية ، وبعد ثلاث سنوات فاز في امتحـــان مسابقة لشــغل وظيفة ملازم ثان • وكان بن الصغير يسمع والده يردد كلمات الرئيس تيودور روزفلت عندما وقعاوراق تعيينه لهذه الوظيفة ، والتي كانت السابقة الاولي من نوعها ، فقد غمغم احد مســـاعدي الرئيس بأن المرشح « زنجى » فقــال الرئيس : « حظ طيب له ، ان هنـــاك شيئا واحــدا يشفع له هو انه يصــلح للوظيفة » • ومهر الاوراق بتوقيعــه الشجاع الذي جعــل عائلة دافيز تحــوز مركزا مشرفا مرموقا بين عائلات العسكريين طوال طفولة بن •

والآن وقد اصبح والده كولونيلا ، والزنجى الوحيد الذي اســـتطاع الوصــول الي احــدي القيـــادات العسكرية ، فقد صمم « بن الصغير » ان يحذو حذو ابيه ويترسم خطاه ، فقد صرح دافيــد من مدة قصيرة

بقوله : « لقد قررت في أول شهر لي بكليــة وست بوينت انني لن اتراجع مطلقا عما عزمت عليه » •

وطوال الشـتاء القاسى الطويل ، الذي اجتاح السهل الذي تعصف فيه الرياح علي ضفاف نهر الهدسون عاني طالب الكلية الحربيــــة دافيز من الصمت الذي فرض عليه والحركة في « وست بوينت سريعة ، لا هوادة فيها • فالتمرينات والدروس تحشر كلها في نهار متعب منهك يبدأ بالطابور الاول في السادسة والنصف صباحا حيث يتناول الطلبة طعام الافطار ، وفي كل فصل يوجد ما بين ١٠ و١٥ طالبا وكل واحد يتلو ما استوعبه من الدروس في كل موضوع وفي كل يوم • وتجري ابحاث الامتحانات علي فترات متعددة وتعلن نتائج الطلبـــــــة أسبوعيا ، وفي فصـــــل بن دافيز الصغير ســـقط كثير من المستجدين وطردوا ، وبدأ دافيز يتقدم ليكون من أوائل فرقته •

وعند انتهاء الســـنة الاولي كان دافيز نجم حفل التعارف ، وأحاط به طلبـــة الســـنوات العليا لمصافحته وتهنئته علي شجاعته التي اجتاز بها المحنة التي مرت به • وبدا لضعة ايام كما لو كانت اسوأ المتاعب قد ولت الي حيث لا رجعة •

وفجأة وبلا تفســـير عاد الصمت وبدأت المقاطعة مرة اخري • وباستثناء بعض أفـــراد قلائل كانت لديهـــم الشجاعة الكافية ، فقـــد استمرت المقاطعة والصمت ثلاث ســـــــنوات اخري •

وهكذا عاش بن دافيز ايامه فى (وست بوينت) بين جراحه وآلامه النفســـية ، وركز اهتمــــامه عني دراساته بجد جعل ترتيبه الخـــامس والثلاثين من بين زملائه البـــــالغ عددهم ٢٦٧ عند التخرج في يونيـــه ١٩٣٦ • وبهذا النجاح المشرف الذي قربه من القمة وباثباته انه في الامكان ان يتكافأ مع الاحسن فقد اضـــاء الطريق لابناء جلدته وتخرج العـــديد من الزنوج منذ ذلك الحين من (وست بوينت) ويعامل الطلبة الزنوج اليوم في الكلية الحربية علي قدم المساواة مع زملائهم البيض •

وفي أكتوبر ١٩٤٠ أصبح «بن» ضابطا برتبة كابتن ــ وبعد ثلاثة شهور من كارثة بيرل هاربور تخرج في مدرســة تدريبات الجيش المتقدمة • وفي مايو ١٩٤٢ نقل الي مشاة الطيران ، ورقى الي رتبـــة ماجور ثم الي لفتننت كولونيـــل •• وأسندت اليـــه قيـــادة

الفرقة المقاتلة التاسعة والتسعين ، وخلال شهور كان يقود ذلك الجهاز الرائع في العمليات الجوية في شمال أفريقيا ثم في حملة صقلية ٠

وفي أواخر ١٩٤٣ تولي الكولونيل دافيز تنظيم وقيادة فرقة المقاتلات رقم ٣٣٢ التابعة للسلاح الجوي في ايطاليا ، وفي يناير ١٩٤٤ اسقط رجاله ١٦ طائرة المانية فوق المواقع الامامية علي شاطيء انزيو ٠ وكان كل رجال الفرقة ٣٣٢ من الزنوج ، وهي وحدة منتقاة تفخر بأنها تضم أكبر نسبة من خريجى الجامعات في القوات المسلحة ، وكان عملها الرئيسى حراسة قاذفات القنابل من مقاتلات الاعداء ، ونجحت في مهمتها الي حد انه خلال ٢٠٠ مهمة حراسة خرجت فيها لم تسقط خلالها مقاتلات الاعداء قاذفة قنابل واحدة ٠ وقد قال بن دافيز كثيرا من هذه المهام بنفسه ، واشاد قادة اسراب القاذفات الذين قام « بن » بحمايتهم بكل ثناء علي قيادته ، وقال واحد منهم « عندما يتولي بن الحماية لا توجد اي مقاتلة افضل منها في أى مكان » ٠

ولم يتسن لمعظم رجال القاذفات رؤية طياري الوحدة رقم ٣٣٢ الا في الجو فقط ٠٠ فقد كانت ميادين القتال متسعة متناثرة هنا وهناك ، وكانت الزيارة قليلة فيما بين رجالها ٠ ولكن حدثت زيارة اجبارية في ديسمبر ١٩٤٤ كانت لها نتائج تستحق الاهتمام علي اي حال ٠ فقد كان هنساك سرب من قاذفات القنابل طراز (ب ـ ١٧) عائدا من احدي الغارات علي المانيا حينما صادفه جو مكفهر اضطره الي الهبوط علي ممرات مطار الوحدة ٣٣٢ ٠

ورحب بهم الكولونيل دافيز ٠٠ ويقول الكولونيل توماس ماني ياور الوحدة ٣٣٢ يومئذ : « كانت طريقته طريقة لاندماج البيض والسود معا ، وكان حينئذ ملازما في الوحدة فقد قمنا بحراستهم مرات عديدة ، ولكنهم كانوا يعرفوننا من بعيد فقط ٠ وعندما قدر لهم ان يشربوا بيرتنا ، ويستخدموا أمواس الحلاقة الخاصة بنا خلال الايام الثلاثة التي استمر فيها الطقس رديئا ، أصبحنا اصدقاء وقد وصلتنا رسائل عديدة من هؤلاء الفتيان فيما بعد » ٠

وعندما طلب مندوبو الصحافة الي الكولونيل دافيز ان يعقب علي الوضع الخاص بالتفرقة العنصرية للوحدة ٣٣٢ وحقوق الزنوج اجاب بأن الاندماج بين البيض والسود دون

نفرقة سيتحقق في الوقت المناسب • وأشار في الوقت نفسه الي أن الوحدة ٣٣٢ وكل رجالها من الزنوج نالت اعترافا بكيانها لم يكن ليتحقق لو ان طياريها وزعوا علي وحدات الجيش المختلفة •

وقال دافيز : « انه لا يمكن السير في طريقين في وقت واحد وفي الوقت الحاضر نجحت هذه الطريقة جدا • ان عملنا ان نساعد علي كسب الحرب لاننا لو لم نفز فيها لما كانت هناك حقوق لاحد كي يطالب بها » •

وخرج كولونيل دافيز من الحرب وقد نال وسام النجمة الفضية للشجاعة في الميدان ، ووسام الاستحقاق وصليب الطيران من الطبقة الممتازة ، وميدالية الطيران ذات حزمة اوراق السنديان الاربع • وقد صرح الجنرال ناثان ف• توينتج قائد سلاح الفرقة رقم ١٥ بسلاح الطيران الامريكي خلال الحرب ورئيس هيئة أركان الحرب المشتركة للولايات المتحدة فيما بعد ـ صرح بقوله : « انه لم ينل هذه الاوسمة رغم انه زنجي ، أو لانه زنجي ، ولكن لانه يستحقها عن جدارة » •

وأصبح سلاح الطيران منفصلا عن الجيش بعد الحرب ، وأول سلاح يحقق الجمع التام بين البيض والسود من رجاله • وهنا واجه الكولونيل دافيز تحديا جديدا ، وهو يرقى بعزم مراتب الجيش العليا ، وذلك انه تولي قيادة ضباط وجنود من البيض ، معظمهم من الجنوب ، في مراكز عسكرية بآسيا وألمانيا والولايات المتحدة ، وفي كل هذه المراكز كون صداقات حميمة مع هؤلاء •

وقد صرح الجنرال لورانس كيوتر « بأنه لم تتخلل قيادة دافيز لحظة واحدة من المتاعب» •• وقال : « ان أحدا من الذين عملوا مع بن لم ينظر اليه كزنجي ، فهو ضابط من ضباط الطيران علي ارفع مستوي ، بليغ ، حاد الذكاء ، رجل تعادل شجاعته في ميدان القتال جرأته في الحياة فوق مستوي التحيز لجنس دون آخر •• وقد لعب المثل الذي ضربه هو نفسه دورا كبيرا في نجاح ادماج البيض والسود في السلاح الجوي » •

ودخل دافيز كلية الحرب الجوية وأصبح رئيسا لقسم المقاتلات في البنتاجون ـ وزارة الدفاع الامريكية • ولكن انشاء اسلحة جديدة وطائرات جديدة ، واستعمالها في سلاح الطيران جعلته يحس بحاجته الي تدريب اكثر ليتمكن من اللحاق

بالامكانيات التكتيكية الجديدة . واستطاع دخول المدرسة العليا لدفعية الطائرات النفاثة ، ونجح بدرجات عالية فاسندت اليه قيادة الجناح رقم ٥١ للمطارات المقاتلة في « سوون » بكوريا .

هذا وقد اعتاد سلاح الطيران حتي الآن انه ما من عمل لا يستطيع الكولونيل دافيز ان يتولاه بنجاح . ثم أصبح مديرا للعمليات والتدريبات لسلاح الجو الامريكي في الشرق الاقصى ومقر قيادته في طوكيو ، وأدي ذلك الي تعيينه قائدا لقوة العمليات الجوية رقم ١٣ في « تايبيه » بفورموزا ورقي الي البريجادير جنرال . ومن ثم اصبح بن دافيز في عام ١٩٥٤ اي بعد ١٤ سنة من تعيين والده اول بريجادير جنرال زنجى في الولايات المتحدة ، يحمل نفس الرتبة .

وفي عام ١٩٥٩ ، عين دافيز نائبا لرئيس اركان الحرب الجوية فياوروبا ورقى الي رتبة ميجور جنرال . وفي أحد ايام ابريل عام ١٩٦٥ ، بعد خدمة ممتازة كمدير للقوات والتنظيم في رئاسة السلاح الجوي لواشنطون ، رشحه الرئيس ليندون جونسون للترقية الي رتبة لفتنانت جنرال .. وكان ذلك اول منصب يتولاه زنجى في القوات المسلحة للولايات المتحدة .

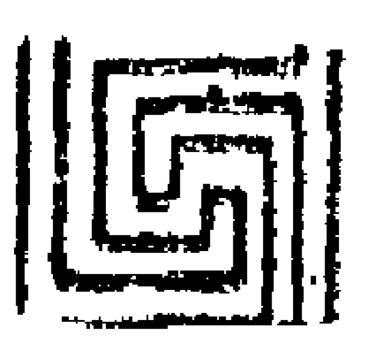
ولم يكن هناك مناص من سؤال بن دافيز الابن عن آرائه في حملات المساواة في الحقوق فرد قائلا : « انني اعتقد انني العب دورا فيها عن طريق أداء الواجب المنوط بي بكل ما في من جهد وطاقة ، وان الكونجرس قد اصدر القوانين التي تضمن حقوق الزنوج كمواطنين من الدرجة الاولي ، ولكنهم وهم متخلفون اقتصاديا وثقافيا واجتماعيا ، في حاجة الي المساعدة ، حتي يستطيعوا اللحاق بالركب . وفي نفس الوقت يجب ان يكون لدينا الارادة لمساعدة انفسنا ، ويجب ان نؤهل انفسنا لاقتناص الفرص المتاحة ، وان نكون علي أستعداد لتقديماكبر عون ممكن تقديمه لذوي النوايا الطيبة .

ثم أضاف دافيز قائلا : « ان الفرص متاحة اليوم ، وسوف يكون هناك المزيد منها غدا ، فكل شخصمعرض بين وقت وآخر للفشل وللاخفاق في تكييف نفسه وفقا للظروف . ولكي نتجنب ذلك فان شعار « سوف ننجح » يجب ان يتضمن اقوي عزيمة لاتقان المهارات والمهن التيىمكن ان تحقق لانفسها مكانا نافعا فيالحياة الامريكية . وعندما يحقق الزنوج ذلك

وعندما يؤهلون انفسهم لاعمال احسن ومسئوليـــات أكبر ، فانني آمل ألا يعوقهم اثر الاضطهاد الطويل المدي عن الفرصة التي اكتسبوها • وفي ذلك رد علي كل ســـــؤال قد يعنّ لاي شخص » •

وكان احتفال الترقية الذي أقيم في البنتاجون لتقليد دافيز رتبته الجديدة بحضور كبار قواد السلاح الجـــوي وقام جنرال « جون‌ماك كونيل » رئيس هيئة اركان الحـــــرب بتثبيت علامة الرتبة ذات النجوم الثلاث علي احدي كتفي بن بينما شبت زوجته «أجاثا» علي قدميها لتثبيت العلامة الثانيـــة علي كتفه الاخري•• وبدأ كبارالضباط ومعظمهم تربطه بهم‌صداقة طويلة الامد في التقـــــدم لمصافحته • وقد علق كولونيل ابيض في هيئة اركان حرب الجنرال دافيز علي هـــذا الاحتفال بقوله انه لم يحدث قط ان كان لترقية حدثت في السنين القلائل الماضية وقع جميل في البنتاجون مثلما حدث في الاحتفال بترقية دافيز •

لقد ارسل الرئيس جونسون لدافيز تهانئه ، وقرار تعيينه الجديد • وعين اللفتنانت جنرال بنيامين اوليفر دافيز البالغ من العمر ٥٢ عاما رئيســــا لهيئة أركان الحرب المشتركة للقوات الامريكية وقوات الامم المتحـــدة فى كوريا ••• وهكذا قطع طالب الكلية الحربية الذي تعرض لمرارة الانزواء في عام ١٩٣٢ ، طريقا شاقا طويلا ، وكذلك ايضا فعل جنسه الاسود •



فرصة ••

كانت السيدة تقضي أغلب شهور السنة فيالمدينة ، وبقية الاشـــهر في بيت تمتلكه فى الريف ••

وذات يوم من أيام الربيع ، فوجئت بمكالمةتليفونية من الفتاة التى تستخدمها خلال عطلة الصيف في البيت الريفى وهي تقول :

ـ هناك حريق خطير انتشر في الغابة هنا.وهو يقترب من بيتك •

فصاحت السيدة قائلة :

ـ يا الهى ! •• وماذا أســـتطيع أن أفعل الآن ؟••

ـ أعتقد أنك قد تريدين زيادة مبلغ التأمينعلى البيت !

ضفادع مارك توين

« لقد بدأها مارك توين كفكاهة ..
ولكنها تحولت الي مهزلة .. »



قرن مضى ، نشر مارك توين حكاية فكاهية باسم « الضفدع النطاط الشهير بمقاطعة كالافيراس » وهي قصة بسيطة للخداع في منطقة الحدود الغربية القفراء بأمريكا ، وتحكي كيف ان غريبا كان يجول في معسكر للباحثين عن الذهب ، ملأ معدة ضفدع جيم سمايلي الذي كان بطلا في القفز بالسمان حتي اصبح راسخا كمبني الكنيسة ، ولم يعد قادرا علي الحركة وكأنه ثبت في الارض . وكانت تلك هي القصة التي دفعت مارك توين في طريق الشهرة الأدبية .

وفي يوم من ايام الاحد في شهر مايو الماضى ، كانت الشمس تسطع على ٢٣ الف شخص احتشدوا في « انجليس كامب » بولاية كاليفورنيا ، وكأنها تحيي ذكري الكاتب الفكاهي الكبير ، وقد تجمعوا لمشاهدة حدث رياضي فريد ... قطعة من العبث لا مثيل

بقلم : روبرت دى دوس

لها تسمي « يوبيل الضفدع النطاط » !

وكان هذا هو آخر يوم من جذون (انجليس كامب) السنوي ، وقد كان يوبيل هذا العام جديرا بالذكري نظرا لان عام ١٩٦٥ هو الذكري المئوية لصدور قصة مارك توين الخيالية .

وفي يوبيل ١٩٦٥ كانت هناك ٤٢ ضفدعا تشترك في الاختبار النهائي بعد ان تمت غربلتها من بين ٢٠٠٠ مرشح في تصفيات دولية ، وهذه الضفادع هي ابرع الضفادع النطاطة في أمريكا واغلبها من الذكور ـ بالاضافة الي ضفدع واحد منأفريقيا . وكانت الجائزة الاولي الف دولار للضفدع الذي يستطيع ان يضرب الرقم العالمي وهو ٢١ر٥ مترا فيثلاث قفزات ، او ٣٠٠ دولار للضفدع الذي يفوز بالمرتبة الاولي اذا لميسجل أحد رقما عالميا .

وكان الخطر الاكبر في الميدان هو « ند الذري » وهو ضفدع يعمل بالطاقة الذرية فهو من مقاطعة كلارك بولاية نيفادا (على مقربة من منطقة التجارب الذرية) وقد وثب « ند » مسافة ٧٢ر٥ مترا في المسابقات التمهيدية التي اجريت في نيفادا ووصل الي كاليفورنيا فيصندوق مبطن بالرصاص اذ كان مشبعا بالاشعاع الذري الي حد انه كان يتوهج في الظلام كما يقول مدربوه .. ولكن اللجنة التي اوفدت لفحص هذه الظاهرة بعد غروب الشمس كانت مخمورة ، فجاء تقريرها مهتزا غير جازم !

وقد اثار اشتراك الضفدع الافريقى هلعا كذلك ، وقال احد هواة الضفادع المحنكين : « ان الضفادع الافريقية عبارة عن ديناميت بحت » .

ويذكر المسئولون حادثا لضفدع أفريقى خلال يوبيل ١٩٥٠ ، ففى ذلك العام اشترك جوناثان ليكي من اهالي هانسبرج بضفدع أشجار صغير ، ويذكر هواة الضفادع ان طول جسمه كان حوالي خمسة سنتيمترات ، وساقاه ضعف طول جسمه ، وكان الشيء الغريب فيه هو أنفه الطويل المدبب .

وفي المسابقات التمهيدية قفز الضفدع الافريقى مسافة ٥٣ر٨ مترا ـ حوالي ضعف الرقم العالمي في ذلك الحين ـ ولكنه عندما وضع عليمنصة البداية في السباق الرئيسي ، قبع فوقها وهو يرمش بعينيه فقط ! .. وكان امامه خمس عشرة ثانية لكي يقفز خلالها او يخرج من المسابقة ، ولكن أحدا لميتمكن مناقناعه بالتحرك

.. واخيرا بعد ١٨ ثانية انطلق ليقفز مســـــافة ٩٫٧٥ مترا ... وأحس الجميع أنه لم ينقذ الضفدع الافريقي من الاذلال الدائم غير هذه الثواني الثلاث ... وهذا هو السبب في ان مجرد ذكر الضفادع الافريقية يثير خفقانا في القلوب هذا العام .

ويقول فرل مينتو مدير المعـــرض عمدة « مدينة الضفادع » من خلال لحيته الكثة : « أنتم تعرفون القواعد: ثلاث قفزات من فوق المنصة ، وعدم لمس الضفادع بعد الانطلاق . وتقاس المسافة من المنصة الي المكان الذي يهبط فيه الضفدع بعد وثبته الثالثة »

وكانت مسابقة هـذا العام مثيرة صاخبة ... فلا يكاد الضفدع يستقر علي حلقة البداية حتي يأخذ مدربه في دق الارض براحتي يديه ، ودقهـــا بقدمه ، مع الصـــفير ، والاهتزاز ، ونخس الضفدع ودغدغته ، ويأخذ في القفز الي اعلي واسفل في أقرب مكان ممكن من الحيوان .. وكأن هنـــاك مدربون من كل حجم ووصف : رجال ذوو لحي ، وفتيات صغيرات بشعور ذهبية ، وفتيات اكبر يرتدين بنطلونات ضيقة ، ولكل « جوكي » طريقتـــه الخاصة في دفع ضفدعه الي القفز من المنصـــة . فالبعض يضع دبابيس في مقـــدمة الاحذية ويدفعون ضفادعهم للقفز بوخزة مؤلمة ، والبعض ضبطوا وهم يستخدمون زيت « التربنتين » في الاجزاء الطرية من ضفادعهم .

والطريقة العادية لاطلاق الضفدع ، هي نخسه بقـــوة علي مؤخرته او بضربة رقيقة تحت الذقن ، ولكن ليس هناك من يعرف حقا ما الذي يجعـل الضفدع يطير في الهـواء . ولا يكاد الضفدع يرتفع عن المنصة ، حتي يتابعه المدربون في صخب ، بدق الارض والهتاف ، والتحذير ، والصـفير ، والنفخ ... ويصيح الجمهور موجها النصائح وصرخات السخرية ... لقد كان استعراضا لا ينسى لارادة الانسان القديم لترويض ما لا يمكن ترويضه ... وكثيرا ما يكون الانسان هو الخاسر .

ان «ند الذري» رغم قوته العظيمة ، هبط على مسافة ٢٫٧٩ مترا فقط من مكان المنصة ، و « ماركو » الذي قفز ٣٫٧٥ متر ليصبح أهلا للاشتراك في المســـابقة ، جاهد ثلاث مرات حتي استقر فوق دائرة البداية تماما ! ..

وأحرز آخر ضـــفدع النصر ، وهو الضـــــفدع (هوبس) من حظيرة ليونارد هول دبيل بروكتور في بلدة لافاييت بكاليفورنيا وقد فاز بالجائزة

الاولي وقـــدرها ٣٠٠ دولار وكان مجموع قفـــزاته ٤٨ر٤ مترا • وفي العام الماضى سجلت « راستي » رقما عالميا ، وهي ايضا تابعة لبروكتور وهول •••

ويقول بروكتور : « ان أبى يجـد ضفادع كبيرة مليئة بالنشاط في مصارف الري » •• وسئل عن الصفات التي يطلبها في الضفدع ليكون بطلا فقال : « اننا نحاول جمع ضفادع تثب وثبات ضخمة في خط مستقيم ••• »

ولـما كانت قصة الضفدع الشـهير التي الفها مارك توين تقـوم علي الخداع ، فان الخداع عنصر متوقع في «يوبيل الضفدع النطاط» • ويقول فرل مينتو : « ان البيرة شيء مفضل لدي الضفادع ، فهي تنبهها فعـلا • وقد لاحظنا ذات مرة ان هناك ضفدعا مصابا بورم في رأسه وجرح سـبقت حياكته ، وقد انطلق من المنصـــة كالبرق الخاطف ، ولكنه لم يقطع غير ١٥ سنتيمترا فقط ، وراح يقفز بعد ذلك في دائرة مغلقة • وهنـــا سخط مدربه وصاح قائلا : « اظن انك قلت انك تستطيع السيطرة على هذا الضفدع » • واكتشفنا بعـــد ذلك شخصا يقف وراء المسرح وهـــو يحمل جهازا الكترونيا يستخدم فى الطائرات التي يلعب بها الاطفال ، وقد وضع جهاز استقبال صـــغير تحت الجلد في رأس الضفدع ! •• انهـا فكرة ممتازة ، ولكنها فشلت !

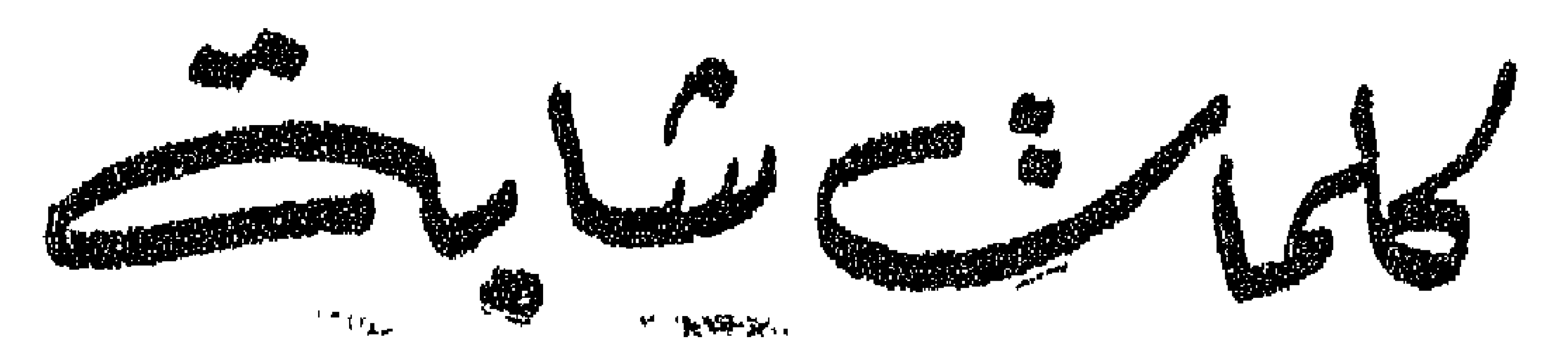
وقد ارســل « اورفال فوبوس » حاكم ولاية اركنساس يوما ضـفدعا يبلغ طوله من الانف الي الســـاق ٧٥ سنتيمترا • ويقول مينتو أنه أكبر ضفدع شهده في حياته • ولكنه مع ذلك لم يستطع أن يقفز أية قفزة !

ولعل هذا الضفدع العملاق كـان انثي ، فان انثي الضفادع عادة اكبر من الذكور • ومع ان للاناث صـوتا ، فانها قل ان تستخدمه ، مما قد يكون السبب في تلك النظـــرة التي تتسم بالغرور علي وجوه اغلب الذكور ! •

سنوات العسل !

كان عمدة مدينة كمبرلاند يرحب بمجموعة من أهالى بيتسبرج عندما قال لهم :

« لن أنسى بيتسبرج أبدا •• فقد أمضيت هنـاك السنوات العشر الاولى من شـــهر العسل » !••



لا تعتبر النجاح نهائيا دائما ...فاذا صنعت مصيدة جديدة للفئران ، اظهرت الطبيعة فأرا اكثر ذكاء !

***

اغفر دائما لاعدائك ... فلا شيء يضايقهم اكثر من ذلك !

اوسكار وايلد

***

مهما كانت قيمة الشيء الذي لديك.. فانك اما ان تستخدمه .. او تفقده !

هنري فورد

***

هناك شيء مقلوب في مجتمع يقدمنا فيه اناس الي اناس آخرين بأسمائنا الاولي لانهم لم يعرفونا فترة تكفي لتذكر اسمائنا الاخيرة ..

***

لو كان العالم كله مسرحا كما يقولون ... فما اتفه الروايات التي تقدم فوقه !

***

ن افضل طريقة لتربية طفل واحد.. أن تنجب طفلين !

***

لو استطعنا ان نري انفسنا بالصورة التي يرانا الآخرون بها ... لما تحدثنا معهم مرة اخري !

***

مهما نجحت المرأة في حمل سنواتها جيدا ... فلابد لها من ان تسقط بعضها عاجلا او آجلا !

***

أفضل طريقة تستطيع بها ربة البيت ان تخلو لنفسها بضع دقائق في نهاية اليوم ... ان تبدأ في غسل الاطباق !

***

الشخص الوحيد الذي يحق له ان ينتقد ... هو الشخص الذي لديه قلب مستعد للمساعدة .

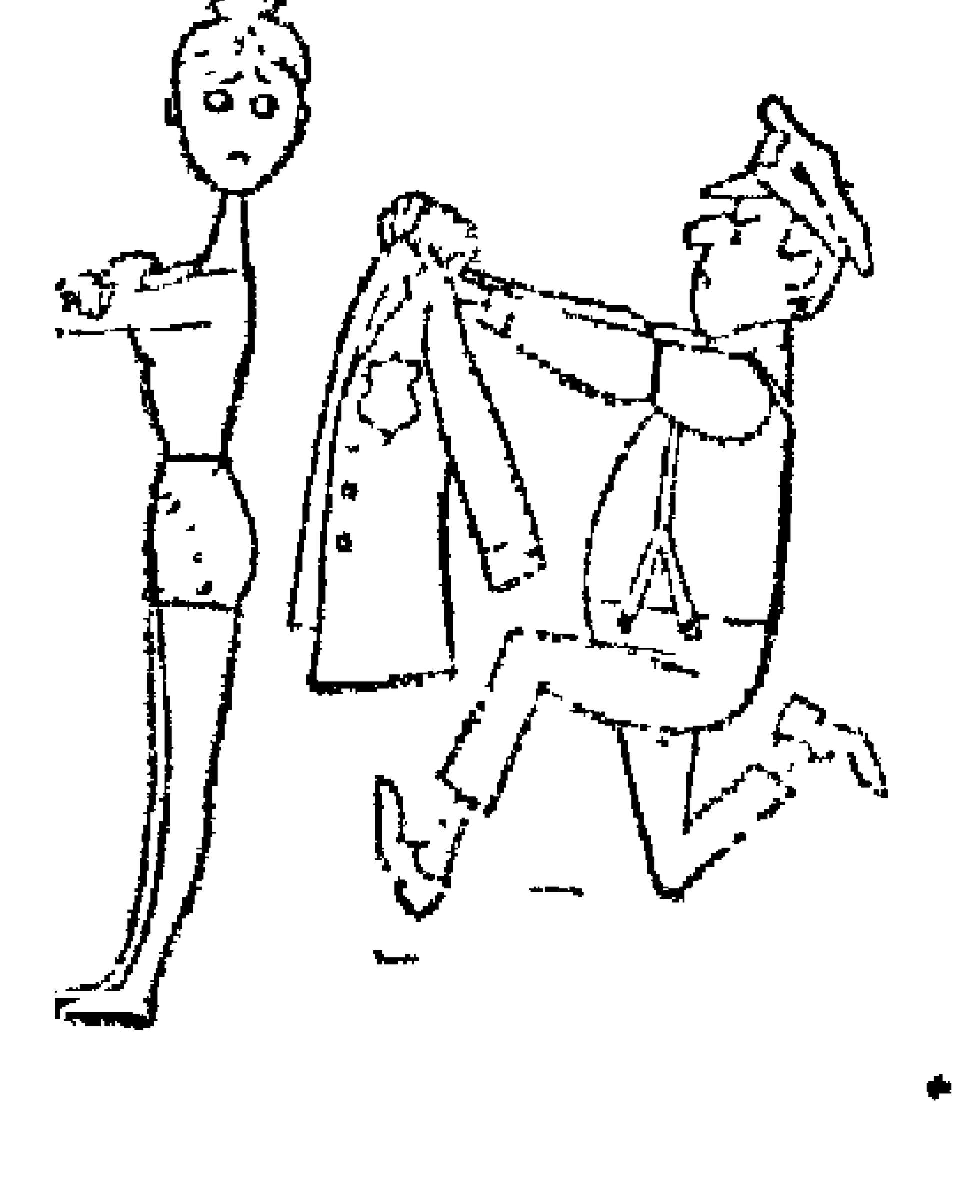
ابراهام لنكولن

الى أين تتجه الموضة ؟

« ان تاريخ ملابس المرأة عبارة عن معركة مستمرة بين التنقل بين أجزاء مغرية وبين الحشمة »

لقد بذل الثوب اللا معقول ــ اي الذي يكشف عن النهود امام الناس ــ عدة محاولات أخيرا ليصبح مقبولا ولكن في كل مرة (ربما ماعدا السويد حيث يسمح منذ زمن بعيد علي الشاطيء بارتداء ثياب استحمام عارية الصدر ، وفي كاليفورنيا حيث أحرزت الخادمات في عدد من المطاعم قدرا من الدعاية بثيابهن اللامعقولة) استطاع البوليس ان يقضى علي هذه البدعة .

ومع ذلك فان الفساتين العارية الصدر تماما كانت تعتبر موضة في عدة فترات من التاريخ ، وخاصة في بلاط الملك تشارلز الثاني في انجلترا ، وفي عهد « حكومة الادارة » في فرنسا ، ومن ثم فقد اعتبرت كتب التاريخ هاتين الفترتين لا أخلاقيتين ولكن لماذا يعتبر جزء ما من جسم المرأة منافاة للآداب من أي جزء غيره ؟ .



ان الموضة اساسا اشبه بلعبة « الاستغماية » فهي تتطلب لاعبين : الفضيلة ، والزي وقد ظلت اللعبة مستمرة منذ وقت طويل ، ويسمي علماء النفس الذين عالجوا تلك المشكلة ببطء هذه الظاهرة باسم : « نظرية الانتقال الي منطقة مغرية

ملخصة عن مجلة « ذيس ويك »

بقلم جيمس لافير



جـديدة ! » وهذه النظرية تقـــول ان جسم المـرأة كـــكل شيء مرغوب فيه ، ولكن الرجل لا يستطيـــع أن يستوعبه كله مرة واحدة ، ومن ثم فانه يكون مضطرا الى تركيز اهتمامه على جزء واحد معين من جسم المرأة وهدف الموضة أن تلفت النظر الى جزء واحد معين في كل مرة ، فتعمل على ابرازه بكل الطرق الممكنة سواء بكشفه أو بتضييق الملابس حوله باحكام أو بالمبالغة في حجمه •

ولا تكاد تظهر طريقة ابراز معينة ، حتي تنقاد المرأة لها ولا تشعر بالاناقة الا اذا اتبعتها •

ففى عام ١٨٦٠ كانت المرأة التي لا ترتدي « جونلة » واسعة تعتبر غير محتشمة ، ونفس المبدأ كان ينطبق علي المبالغـــة في تضخيم المؤخرة ، والصدر المسطح في العقد الثالث من هذا القرن • اما اليوم فان المرأة التي تكون جونلتها طويلة جدا تعتبر غير ذات موضوع ، ولكن لا تكاد تمضي مدة قصيرة ، حتي يجلب هـــذا التمادي في التركيز علي منطقة ما عقابه الخاص ، ويصبح هذا الجزء من الجسم شيئا عاديا ومألوفا بل ومملا ايضا او كما يقول علمـــاء النفس : « انه يستنفد رأس ماله الغزلي » وهنا يتغير مكان التركيز وينتقل الي منطقة أخري لابرازها • وتبدو المنطقـــة الجديدة دائما غير محتشمة قليلا فى اول الامر ، ولكن هذا التأثير العاطفى هـــو السبب الحقيـــقى للتغيير •

وفي بعض الاحيان تأتى فترة يبـــدو فيها أن لعبة «تغيير المنطقة» استنفدت تماما وذلك عنـــدما تعمد المرأة التى تغطية جسمها كله وعندئذ تتحدث عن فترة من الفضيلة، ولكنها لا تكون أبدا فاضـــلة كمـــا تدعى ولا تستمر أبدا فترة طويلة •

ان نظرية المنطقة المتنقلة تفســر كثيرا من تخيلات الموضة الغريبة • اننا اليوم نعتبر الموضة شيئا مسلما به ، ولا نري شـــيئا غريبا في تغير ازياء النساء ، بل واشكالهن كل بضع سنوات ولكن الموضة في احساسنا لم

تكن توجد دائمـــــا • ففى اليونان القديمة لم تكن الموضة معترفا بها ومنذ ســـقوط الامبراطورية الرومانية حتي منتصف القرن الرابع عشر لم تتغير ازياء النساء تقريبا •

ولكن فجأة في البلاط الملكي فيفرنسا وبيرجانديا بدأت السيدات الفاتنـات يتنافسن في جـــذب اهتمـام الملك او الدوق بابتكار اهم الاسلحة الثلاثة في ترسانة الموضة ، وهي :

« الدانتيل » ، والصدر المفتوح ، والقبعات الغريبة او بالاحري اغطيـة الرأس التي لم تعد تغطي الشعر او الوجه ، بل ترتفع الي اعلي في انتصار علي هيئـــة قرون ، او اهلة ، او الابراج •

ومن الطبيعى ان تقـــابل هـــذه التطـــورات بالاستهجان من دعاة الاخلاق والفضيلة في ذلك العهد • لقد راح الوعاظ يصورون عذاب الجحيم لهؤلاء الذين يرتدون في حياتهم ملابس « غير محتشمة » ومعناها اي ثوب صنع وفقا للموضة • وجاء بعد ذلك المتدينون فيانجلترا وامريكا فلم يكونوا أقل من هؤلاء تحمسا ، فقد استنكروا كل الملابس التي لا يكون الغرض من ارتدائها مجرد الحماية من البرد او الحر • ألم تكن هـــذه الملابس تثير شهوة العين ؟ •• لاشك انها تفعل ذلك فهذا هو هدفها •

وهكذا بدأت مباراة المبارزة بين الموضة والفضيلة واستمرت حتي وقتنا هذا •

وكان الجزء الاكبر من القـــــرن الخامس عشر فى أوربــا الغربية فترة من ابـــراز الغـــزل والعشـــق ، واشتهـــرت بموضــــة الخصـــور الضيقة ، والصـــدور المفتوحة وكانت ملابس النساء في اوائل عهد اسرة تيودور تعتبر محتشمة اذا قورنت بها • ولكن لم تمض بضـــع سنوات حتي عاد التغيير ، فقد كانت الملكة اليزابيث الاولي ترتدي ملابس مفتوحة الصدر طوال حياتها واستمرت هذه الموضة الي القرن التالي •

وفي منتصف القرن السابع عشـــر ادت سيطرة طائفة « البيوريتان » في كل من انجلترا وامريكا الي ظهـــور ازياء اكثر حشمة • ولكن ما كاد تشارلز الثاني يعود الي العرش حتي قذف بالحشمة عرض الحائط •

وتظهر لنا اللوحات المعروضة في « هامبتون كورت » مجموعة من « حسان البلاط » وهي يرتدين ملابس لا تدل علي شيء من الحشمة •

والغريب ان القرن الثامن عشر كان يراعي الحشمة في الاكتاف • وربما كان الصدر مفتوحا بشكل مبالغ فيه ، ولكن ما من أمرأة محترمة كانت تظهر في الاماكن العامة وهي ترتدي فستانا يكشف عن أكتافها !•• وكانت الفترة التي اعقبت الثورة الفرنسية حافلة بأفكار مختلفة تماما فقد اصبحت الملابس خفيفة شفافة والسيقان التي ظلت مختفية مدة طويلة جدا بدأت تظهر من تحت الثياب شبه الشفافة ، ولم يعد الصدر المفصل هو الموضة بل كانت الفساتين تظهر استدارة الصدر فوق الخصر المرتفع المحاط بالشرائط •

وفي أوائل القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين كانت الموضة تعمل بطريقة الايحاء فكانت الجونلات طويلة الي حد ان المرأة كانت تضطر الي رفع ذيلها وهي تسير فتكشف عن الدانتلة التي تزين القميص الداخلي وكانت تلك فترة تستغل فيها ايحاء الملابس الداخلية عن عمد ويمكن رؤية هذا الاستغلال في اشد صوره في راقصات الكان كان !

أما فساتين السهرة فكانت الموضة السائدة فيها هي الصدر المفتوح الى حد معين اما في اوقات النهار الاخرى فكانت فتحة الصدر مناسبة تماما حيث ترتفع « الياقة » حتي الاذنين ! والطريف ان فتحة العنق التي علي شكل حرف V اعقبت ذلك ، ولقيت استنكارا علي منبر الكنيسة باعتبارها غير أخلاقية ومن الاطباء بحجة انها يحتمل ان تؤدي الي الالتهاب الرئوي ! ولكن هذا كله لا يعتبر شيئا مذكورا بالنسبة لموجة الهلع التي اثارتها ازياء ما بعد الحرب في العشرينيات ، فقد بدأت النساء يكشفن عن سيقانهن واصيب رجال الاخلاق المعاصرون بصدمة كبري فحتي اكثر العصور الماضية انحلالا كانت تقنع بنظرة الي كاحل الساق •

ومع ذلك فان فترة العشرينيات كانت محتشمة في شيء واحد هو الصدر •

وكان رقباء الافلام الامريكية

ينزعجون بصفة خاصة مما يسمونه اظهار الصدر ، وكان الشيء الذي يهم هو الايحاء بالازدواج ولو ان الافلام السينمائية اخترعت قبل ذلك بقرن او اكثر لما انزعج رجال الرقابة بظهور الصدر ولكنهم كانوا سيأمرون فورا بحظر اي فيلم يوجه النظر الي ساق المرأة التي كانت تعتبر مثيرة الي حد كبير •

وكان هذا امرا طبيعيا لان السيقان ظلت مختفية مدة طويلة جدا حتي جمعت رأسمال غزليا كبيرا •

ومع ذلك ففي نهاية العشرينيات أصبحت السيقان مملة وانتقل الاهتمام هذه المرة الي جزء آخر وهو الظهر •• كانت فساتين السهرة بل وبعض فساتين فترة النهار تكشف عن الظهر حتي الخصر ، وظلت هذه الموضة سائدة حتي نشوب الحرب العالمية الثانية تقريبا •

وفي خلال السنوات القليلة الماضية حدثت عودة متعمدة الي ازياء العشرينيات ووجه الاهتمام من جديد الي الساقين ولن تمر فترة طويلة حتي يشعر الناس بالملل وخاصة اذا ارتفعت الجونلات كثيرا فوق الركبة وارتدت المرأة بنطلونات ضيقة تحتها وسيفقد اثر كشفها وعندئذ لابد ان ننتقل الي شيء آخر •

فما هو هذا الشيء الآخر ؟ اذا تقدمت الموضة من نقل موضات العشرينيات الي تقليد موضات الثلاثينيات فان الاهتمام قد ينتقل من الساقين الي الظهر ولن يكون هناك أي ثوب حتي الوسط بينما يشد القماش باحكام علي المؤخرة • ومنذ سنوات قليلة حدث انتقال الي الكشف عن السرة والخصر واخيرا لجأ بعض مصممي الازياء الي موضة « الشبكة » وربما كانت محاولة للوصول الي حل وسط للصدر العاري اللامعقول •

وأنا بصفتي مؤرخا مضطر للاعتراف بأن نزوات الموضة لا يمكن التنبؤ بها مقدما فمن الذي يعرف ماذا ستغطيه او تكشف عنه بعد ذلك ؟

استجمام !

اشتري المسئولون في حدائق حيوان كوبنهاجن مزرعة ترسل اليها حيوانات الحديقة لقضاء فترات قصيرة للاستجمام ، والابتعاد عن ضجيج الزبائن !

مأساة من صميم الحياة

تبدأ القصة عند ناصية احد الشوارع بقلب بروكلين ، عندما انهـــار كهل عجوز وهو يعبر الطريق وسقط فاقد الوعى ••• ونقلته سيارة اسعاف بسرعة الي مستشفى « كنجز كاونتي » وهناك كان الرجل يكرر النداء باسم ابنه خـلال المرات القليلة التي يسترد فيها وعيه ••

ومن رسالة باليـــة قرئت مرات كثيرة ، عرفت احدي الممرضات بغرفة الطواريء ان الابن جنـــدي بمشـاة الاسـطول الذين يعسـكرون في ولاية نورث كارولينا ، ويبـــدو انه ليس للرجل أى أقارب آخرين •

واتصل أحـــدهم من المستشفى

لم يكن أبى

ملخصة عن :(ذى ناشيونال أوبزرفر)
بقلم : روى بوبكين



الاسطول في نورث كارولينا ليسرع الي بروكلين ، ولما كان الوقت قصيرا نظرا لاحتضار المريض ، فقد انطلق مندوب الصليب الاحمر ومعه احد الضباط في سيارة جيب ، حيث وجدوا الشاب الذي يبحثون عنه يخوض في المستنقعات خلال المناورات التي يقوم بها مع زملائه ، فأخذوه بسرعة الي المطار ليستقل الطائرة الوحيدة التي تتيح له الوصول الي ابيه المحتضر •

وفي المساء ، دخل البحار الشاب الي بهو مستشفى « كنجز كاونتي » وقد بدا عليه الارهاق والقلق وصحبته المرضة الي جوار الفراش •• وقالت للكهل المريض :

ـ لقد جاء ابنك •

واضطررت الي تكرار الكلمة عدة مرات قبل ان يفتح المريض عينيه ، ولما كان قد اعطي عقاقير مخدرة كثيرة لتسكين آلام النوبة القلبية التى اصابته ، فقد رأى صورة معتمة للشاب الذي يرتدي ثوب البحرية وهو يقف خارج خيمة الاوكسيجين •• ومد الرجل يده ، فلف البحار اصابعه الخشنة حول اصابع الكهل الرخوة ، وضغط عليها في ود وتشجيع ••• واحضرت المرضة مقعدا ليستطيع البحار ان يجلس الي جوار الفراش •

ان ليالى المستشفى طويلة ••• ولكن البحار الشاب ظل جالسا طوال الليل في العنبر الخافت الضوء ، وقد امسك يد العجوز ، محدثا اياه بكلمات مليئة بالقوة والامل • وكانت المرضة تقترح علي الشاب بين حين وآخر ان يستريح قليلا ولكنه كان يرفض •

وكلما جاءت المرضة الي العنبر ، كانت تجد البحار هناك ، غافلا عن وجودها وعن اصوات الليل التي تدوي في المستشفى : خشخشة خيمة الاوكسيجين ، وضحكات العاملين خلال الليل وهم يتبادلون التحية ••• وصرخات وانات وشخير المرضى الآخرين •• وبين حين وآخر كانت تسمعه يردد بضع كلمات رقيقة ، ولكن الرجل المحتضر لم يقل شيئا ، بل ظل ممسكا بيد ابنه بقوة اغلب الليل ••

ومات المريض قرب الفجر ••• واعاد البحار اليد التي فقدت الحياة على الفراش وذهب لابلاغ النبأ للممرضة ، وبينما كانت تقوم بما ينبغى عليها ان تعمله ، اشعل هو سيجارة •• اول سيجارة منذ وصل الي المستشفى •

وعادت اخيرا اليه في غرفة المرضات حيث كان يجلس منتظرا ،

وراحت تردد علي مسامعه كلمات العطف والعزاء ••• ولكن البحار قاطعها قائلا :

ــ من هو هذا الرجل ؟

فأجابت في ذهول :

ــ انه ابوك •

ــ كلا ••• انه ليس ابي ••• بل انني لم اره قبل ذلك قط •

ــ ولماذا لم تقل شيئا عندما صحبتك اليه ؟

ــ لقد ادركت فورا ان هناك خطأ ما ، ولكنني عرفت ايضا انه في حاجة الي ابنه ، وان ابنه غير موجود هنا •• وعندما ادركت انه مريض الي حد انه لن يعرف ان كنت ابنه ام لا ، عرفت انه في حاجة الي حقا ••• وهكذا بقيت معه •

وبعد ان انتهي من كلامه ، استدار البحار الشاب وغادر المستشفى •••

وبعد يومين ، وصلت رسالة روتينية من قاعدة مشاة الاسطول في نورث كارولينا الي الصليب الاحمر في بروكلين تقول ان الابن الحقيقى في طريقه الي بروكلين لحضور جنازة ابيه :

وتبين ان هناك جنديين يحملان نفس الاسم ونفس الرقم في المعسكر ، وقد اخرجت ادارة المستخدمين ملف الشاب الخطأ •

ولكن البحار الخطأ اصبح الابن الصحيح في الوقت المناسب ، وقد اثبت بطريقة انسانية فريدة ان هناك اناسا يهتمون بما يحدث لرفاقهم من بني الانسان •

مسألة مستقبل !

يتحدث ضباط الاسطول البريطانى عن الاشارة التى بعث بها ربان السفينة «دياموند» بعد اصطدامها بالطراد (سويفت شور) وقدمبسببها للمحاكمة العسكرية ••

اذ بينما كان الطراد يصطدم بمقدمة السفينة، بعث الاميرال اشارة الى ربان السفينة دياموند يسأله :

ــ ماذا تنوي ان تفعل الآن ؟

فاجاب الربان :

ــ سأشتري مزرعة !

«ان أشياء مثيرة للدهشة والاهتمام تحدث لأولئك الذين يبقون آذانهم وعقولهم متفتحة ومتنبهة ..»

الإصغاء .. فن

أثناء زيارة قمت بها أخيرا لبيت القردة بحديقة الحيوان ، غمرني احساس غريب بما يسميه الفرنسيون «شيء شوهد قبل ذلك» ففي مكان ما ومنذ وقت غير بعيد كنت جزءا من مشهد آخر يشبه ذلك المنظر كثيرا .

فأين كان ذلك ؟ أغلقت عيني ، واستوعبت الجو المحيط بي : الحجرة الضيقة والجمهور المتدافع ، وأصوات القردة التي لا تنقطع - كل منهم يثرثر، ولاأحد يؤلي الاخرين اهتماما، ولا أحد منهم يصغي ..

لا أحد يصغي ! لقد تذكرت الان. حفلة الكوكتيل التي أقيمت في الاسبوع الماضي .. الحجرة المزدحمة ، والثرثرة المنطلقة بأقصي سرعة ، وبأعلي صوت ، دون أن يقول أحد شيئا في الواقع ، ولا احد يصغي علي أية حال !

لم تكن هناك أية خسارة بالنسبة للقردة ، أما الناس فانهم يدفعون الثمن ، فقد اكتشف أحد كبار المحللين للرأي العام في دراسة أجراها حديثا، أن فشلنا في أن ينصت كل منا للآخر، هو سبب وعرض لبعض من أكثر مشكلاتنا الشخصية خطورة وهو يقول : «ان الناس يتحدثون فيتجاوز حديث كل منهم الاخر ، فالآباء يتحدثون فلايسمعهم الابناء ، والامهات يتحدثن فلاتسمعهن البنات ،والمدرسون لا يسمعهم الطلبة » وغالبا ما تكون المحادثة بمثابة تمرين للمنافسة، يعتبر من يلتقط فيه أنفاسه أولا هوالمنصت!

ونحن نفقد الكثير بذلك ، فالأخذ والعطاء في المحادثة من أكثر أنواع النشاط العقلي متعة وجزاء ، فهو يزيد المعلومات كالدراسة ويوسع الافق كالسفر ، ويغذي الروح كالصداقة . ولكن المحادثة تتطلب استعدادا للتناوب

ملخصة عن مجلة « امباير »

بقلم : جيمس ناثان ميلر

بين دور المتحـــدث ودور المنصت ، وتتطلب «وقفـــات للهضم» من كلا الطرفين بين حين وآخر •

ولا نجد مثل هذه الوقفات في معظم المحادثات التي تشبه لعبة «البنج بنج» في هذه الايام ، فلا توجد «استراحة» بين توقف الشـخص الذي يتحدث ، وصياح «المنصت» الذي يريد أن يدلي بدلوه هو الاخر • فنحن لانكاد نسمح لعقولنا بأي فرصة لعملية الامتصاص الضرورية لما دخــل فيها ، وتنظيم ما يخرج منها للاجابة لاننا نعتبر أي توقف خلال المحادثة ارتباكا ، وعلامة خطيرة علي أن الناس أصابهم الملل أو استنفدوا ما لديهم من موضوعات للمناقشة • ويتحـول الاندفاع الناتج لملء الفراغ الي سباق لا تحده حدود للاستيلاء علي دفة الحديث •

انظر الي من يطلق عليهم اســم «منصتين» في محادثة ما ، وسترى في الغالب نفاد صبرهم •• انهم يذكرونني بكلب الصيد من فصيلة لابرادور الذي امتلكه ، فعنـدما القي اليه بعصـــا وأطلب اليه «ألا يتحرك» يتجمد عنـد سماع هذا الامر ، ويصبح كالتمثال الصلب ، ولكن انفه ومؤخرته يرتجفان في ترقب • وعندما أصدر اليــه أمرا بالانطلاق فانه يندفع كصاروخ بعيـد المدي •• وكم شاهدت تعبيرات هذا الكلب تنعكس علي وجوه جماعة من «المنصتين» •

ولا عجب أن تمزقت كل هـــذه المحادثات اربا ، أوقفزت من موضوع الي موضوع ، ثم ارتدوا مرة أخري علي أعقـــابهم ، وقد استبدت بهم الحـــيرة كالارنب الماكر الذي يزاوغ عبر احد الحقول • ومادام احــــد لاينصت الي المـادة التي تقال ، فان المادة تضيع في النهاية •

وقد حاولت منذ وقت قريب تتبع المحـادثات ، وأساليبها في تغيــــير موضوعاتها ، واستطعت في احــدي الحالات اعادة تركيب الافكار في عقول اثنين من «المنصتين» سأسميهما «س» و «ى» بينما كان « ا » يتولي الحديث وقد سار تتابع الافكار كما يلي :

أ : انه شيء طريف جدا • فبعـد مئات السنين من الغموض حول ماكان يريده «الدرويدز» * من هـذا الكوم المخبول من الاحجار في (ستونهنج) ، استطاع استاذ في معهد ماساتشوستس التكنولوجى ان يعرف السر •

س : (مفكرا) الدرويدز ، حضارات

× الدرويدز : كهنة قدماء الانجليز الوثنيين •

قديمة • حسنا •• استطيع ان اتحدث عن رحلتي الي آسيا •

ي : (مفكرا) معهد ماساتشوستس التكنولوجى • انه في كامبردج ، سأذكر ما حدث عندما كنت مع هنري نناقش رجل البوليس في ميدان هارفارد •

وما ان تقطعت انفاس (أ) من الحديث حتي جاء نصف ثابتة من التوقف ، تسابق بعدها كل من «ي» و «س» للوصول الي هذه الثغرة •

س : (منتصرا) «نعم •• من المؤكد أن هذه الحضارات القديمة غامضة• فحينما كنت في العام الماضي مع مارجريت فى كمبوديا ، زرنا «أنكوروات» و •••»

وهكذا انطلقنا من كمبوديا الي مفاجأة عن روعة نظام البريد الفرنسي، وأخيرا حادثة ميدان هارفارد •• وهكذا دواليك طوال المساء ••

ان تبادل الحديث الزاخر بالمعاني لا يتطلب في الواقع أكثر من انصات مدرك وليس من الضروري أن يكون المنصت المدرك اكثر ذكاء من بقيتنا ، فهو انما يعرف أن المحادثة الحقيقية فرصة يعرف كل انسان من خلالها شيئا عن الاخر ومنه • ومن هذه الحقيقة الاساسية تنبثق بضع قواعد للحديث يتبعها معظم المنصتين الممتازين ، عن وعى أو دون وعى••

أولا : ليس هناك شيء اسمه محادثة لا تساوي شيئا ، كنت نعرف ما ينبغى أن تنصت اليه • فالمنصت المنتبه لا يوجه أذنه دائما الي مايفتقد الناس انهم يقولونه ، فهو ينصت أحيانا الي مايكشفه الناس عن أنفسهم دون وعى أثناء حديثهم ، وهكذا يستطيع أن يستنتج معني من محادثة ما ولو كان الطرف الاخر يقول لغوا وهراء كما يستطيع المنصت في بعض الاحيان أن يكشف أدلة لاشعورية من خلال محادثة كئيبة ، تفتح آفاقا عريضة تثير الاهتمام •

فقد حدث مثلا خلال رحلة لي بالطائرة في الشتاء الماضي أنني جلست بجوار بائع متجول أخذ يتحدث دون انقطاع عن عمله : وهو مصابيح الاضاءة بالفلورسنت •

وتراخى انتباهي عندما راح يذكر مشكلاته مع سماسرة المعادن ، وأصحاب مصانع الاجهزة المنزلية ، ولكنني في النهاية التقطت اشارة عابرة الي انتاج أقل أهمية . كان يجد المتاعب في بيعه ، وهو مصباح صمم لانبات الازهار داخل البيوت

دون حاجة الي ضوء الشمس •

ولما كنت قد فشلت دائمـــا في محاولاتي لزرع نباتات في نافذة حجرة الجلوس الخاصة بي ، فقد سألته عن المصباح ، واكتشفت أنه هو الاخـر من هواة فلاحة البساتين المتحمسين، وسعدت طوال بقية الرحلة ببحث عن بيوت النباتات الزجاجية التي توضع بالبدروم • وكانت النتيجـــة أنني نجحت في تربيـــة نباتاتي في الربيع الماضي •

ثانيا : ان عـلامة الاستفهام أقوي من علامة التعجب • والمنصت الجيد لا يخشي الاعتراف بالجهل بتوجيه الاسئلة ، والاسئلة هي أنفاس الحياة بالنسبة للمحادثة •

وقد وجدت من تجربتي كمخـــبر صــحفي ، أنه ربما كانت أقوي أداة لجعل المحادثة مليئة بالمعني هي هذا السؤال البســـيط الذي يتكون من كلمتين : « مثل ماذا ؟ » فهي تجعل المتحدث يعـرف أنك مهتم بما يقوله وتتحداه في نفس الوقت للانتقـال من التعميم الســـطحي الي التخصيص التصويري • وعندما يدفع المتحدث الي التحديدات، فانه غالبا ما تتفتح بثروة من القصص التي رآها بنفسه والتي يمكن أن تغـــير أكـثر الموضوعات غموضا •

وبعبارة اخري ، يجب ان يقـــود المنصت المحادثة في أغلب الاحيـان ، لان معظمنا لا يفكر جيدا أثناء الكلام وبدون مساعدة من حولنـــا ، نتوه أحيانا في كلماتنا أنفسنا •

انكم شاهدتم ذلك يحدث عشرات المرات اذ يبدأ شخص ما بقول قوي وواضح مثل « أظن أن هنـاك ثلاثة اعتراضات رئيسية لوجهة النظر هذه» ومن ثم فانك تنتظر سماع اعتراضاته الثلاثة ، ولكنه يتعرقل في حديثه عن الاعـتراض رقم (١) ، الي أن يغرق ذهنه في مستنقع من الفوضي اللفظية ولا يصل أبدا الي رقم (٢) ورقم (٣)

والمنصت الماهريستطيع أن يساعدنا في تخطي هذا الحاجز • فمنذ عـدة سنوات وأنا أشترك في مناقشـة مع سيدة عن نوع التعليم في مدرستنـا المحلية ، وكانت مناقشـــاتنا تغوص دائما في أشياء تافهة ، ولكنني سمعتها ذات ليلة تناقش أحـد المدرسين •• وهو من هواة الانصات وكانت كلمـا شردت الي طـــريق مســـدود ، مثل كيف عومل ابنهـا في الاسبوع الماضي من المـدرب الرياضي ، كان المدرس يسألها سؤالا هادئا يجذبهـا ثانيـة الي الخيط الرئيسي • وبينما

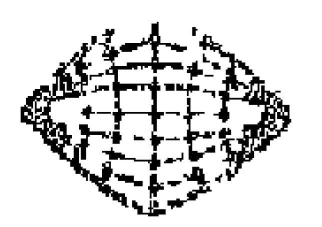
كنت أنصت اليه وهو يصغى اليهـا بمهـــارة استطعت أن أفهم لاول مرة ماذا كانت نقاطهـــــا الرئيســية ـ واكتشفت فجـــأة أنني أتفق معها في الرأي •

ان الحقيقة الاساسية عن المحادثة هي : أنها مشاركة وليست منافسة • ضع أعظم المتحدثين فصاحة وأكثرهم معرفة مع شخص لا يصغى ، تكون النتيجة كما لوكنت تحاول أن تجعـل كرة من المطاط تقفز بضربها في وسادة مصنوعة من الريش ! وعلي العكس، ضع «محادثا عاديا مملا» مع منصت لطيف ذكي ، تجده غالبا يمتلك أبارا من الاهتمام والمعـرفة التي م يكلف شخص آخر نفسه أن ينهل منها •

ان المتحدث الجيد ، ذلك الشخص الذي لا يعتبر الحـديث الذي يفيض حيوية مجرد مران للتاكيـد الذاتي ، يضيف قدرا لا يمكن قياسه اني فن المحادثة الحقيقي ، والي متعـــة من حوله •

اثم كبير !

تعتبر الكنيسة الكاثوليكية في فرنسا أخطاءقيادة الســيارات اثما يجب أن يعترف به المؤمنون لرجال الدين •• وقال متحدث باسمالاساقفة الفرنسيين انه يجب أن تعتبر القيادة السريعة ، وتجـاوز الســيارة التى أمامكبطريقة غير مشروعة ، والقيادة أثناء السكر بين « آثام الكبرياء » التى يجب الاعترافبها ، اذ أن الكبرياء المفرطة كثيرا ماتكون مسئولة عن القيادة السريعة •



ادخار !

قالت الكاتبة المعروفة ادنا فيربر ذات يوملاليانور روزفلت :

ـ ان لديك من الطاقة أكثر مما لدي أيشخص آخر أعرفه •

فقالت اليانور :

ـ ان المسالة ليست أنني اتمتع بطاقة كبيرة،بل انني لم أبدد أي جـزء منها قط في الترفة أو الاسف •

« يجلب جاك سيسونز نوعا خاصا من العـــدالة الي الاســـكيمو وغيرهم ممن يقيمـــون في الارض القاســـــية التي لا ترحم في اصـــــقاع كنـــدا الشماليـــة الغربيـــة ... »

القاضي الطائر

حلقت طائرة ذات محرك واحد من طراز « اوتر » فوق موقع « بوغـــاز رانكين » القطبي الموحش علي الشاطيء الغربي لخليج هدسون ، وما ان اســـتقرت علي الارض حتي فتح بابها ، وغادرتهـا هيئة المحكمة العليـــا لاقاليم كندا الشمالية الغربية ، وهي مؤلفة من القـــاضي المحتـــرم جون هوارد سيسونز ، وكاتب المحكمة ، والمخبر الصحفي للمحكمـــة وممثل الادعاء ، واحد محققي البوليس .

لقد قطع القاضي سيسونز مسـافة ١١٠٠ كيلومتر من قاعة محكمتــــه الحديثة في « يلو نايف » ، لنظر قضية امراة في الاسكيمو متهمة بالقتــل ، وكذلك بجريمة الاهمال في وفاة ابنتها . وبعـــد دقائق من هبوط الطائرة ، عقدت المحكمة في قاعة الطعام باحدي شركات التعـــدين ، ودفعت مائدة كسيحة الي الامام لتستخدم كمنصـة للقاضي . ولكن العلم البريطاني مالبث ان ارتفع وارتدي سيسونز ، الذي يشبه الدب الضخم ، رداء القضــاء كاملا ، وهو ينحني الي الامام ليسمع الوقائع في قضية « ريجينا ضـــــد كيكيك » .

فمنذ ثلاثة شـــهور ، وفي مخيم صغير للاسكيمو ، بالقرب من الدائرة القطبية ، اقدم صياد يدعي «اوتوك» ، افقده الجوع عقله ، علي قتل زوج كيكيك ثم صوب بندقيته اليها . ولكن هذه المرأة الضئيلة الجسم ، امسكت سكينا وتمكنت من قتله . ثم اخذت اطفالها الخمسة ، وانطلقت الي«بادلي» علي بعد ٧٠ كيلومترا عبر الارض

ملخصة عن : « وينبيج فري بريس »

بقلم لورانس اليوت

المتجمدة ، وقد حملت طفلها الرضيع ، وجرت « نيشا » و « اناكاتا » والطفلين الصغيرين الآخرين ، علي جلد وعل ·

وفي اليوم السادس من هذه الرحلة لم تعد تستطيع الجر ، ولم تكن قد قطعت بعد نصف المسافة الي وجهتها · واتخذت قرارا يائسا : ان كان ولابد من ان يبقى بعضهم علي قيد الحياة ، فعليها ان تتخلي عن نيشا واناكاتا ·· وحفرت حفرة في الجليد ، وضعت فيها الفتاتين ، ولفتهما في جلد الوعل بعناية ثم جمعت الاطفال الآخرين ومضت في طريقها بثبات وعثرت عليها دورية من فرسان البوليس قرب المساء ، ولكن نيشا كانت قد ماتت في الوقت الذي وصلوا فيه الي حفرة الجليد ·

ولما انتهي المحامون ، شرح القاضى « سيسونز » فكرته عن العدالة في هذا البلد الشمالي ، الي هيئة المحلفين المكونة من اربعة من عمال المناجم واثنين من الاسكيمو · وقال : « ان هذه الارض قاسية لا ترحم · ويجب ألا ننظر الى ما هو صواب في المدن في الجنوب ، بل الي ما يصنعه أي انسان عاقل حريص في هذا المكان ، وفي تلك الظروف » ·

وقضت هيئة المحلفين بأنها غير مذنبة ، فقد كان من الجلي ان « كيكيك » قد قتلت وهي في حالة دفاع عن النفس ، وحققت ما يشبه المعجزة بانقاذ اربعة من اطفالها الخمسة ·

حقوق ابن البلد : واقلعت الطائرة الصغيرة في وقت متأخر من نفس اليوم ، في دورة حملت سيسونز ومن معه الي الاصقاع البعيدة لاكبر الدوائر القضائية واكثرها عزلة في العالم ·

وتمتد هذه المنطقة ــ التي تبلغ مساحتها اكثر من نصف مساحة الاسكا ــ من خط عرض ٦٠ الي القطب الشمالي ، ومن وادي « يوكون » الي المرتفعات الشرقية الباردة في جزيرة « بافين » ــ وهي مساحة تبلغ ثلاثة ملايين و٣٠٠ الف كيلومتر مربع من صخور وادغال وسهول جليدية لانهاية لها · وقد ذرع جاك سيسونز ، البالغ من العمر ٧٢ عاما ، ٣٠٠ الف كيلومتر عبر هذه الارض القاسية ، بالطائرة ، والزحافات التي تجرها الكلاب · وحيثما ذهب ، يخفف قانون الرجل الابيض بنظرة غير عادية لحاجات وتقاليد الاثنين وثلاثين الف نسمة الذين يصارعون الشمال المتجمد في سبيل الحياة ولقمة العيش ·

ويطلق الاسكيمو على هذا الرجل

الابيض الضخم الذي يدخن الغليون اسم « ايكوكترجى » اي « الرجل الذي يصغى الي الاشياء » ••• وقد ارسىت قراراته التي وضعت سوابق قانونية ، افضلية حقوق الوطني من ابناء الاسكيمو ، ضد غارات الرجل الابيض وقوانينه المصنوعة في اوتاوه • وأصبحت العدالة للجميع اليوم في الاصقاع الشمالية تعني ذلك تماما •• ويصر سيسونز علي وجود محام للدفاع في جميع القضايا تكفله الحكومة اذا لزم الامر • وقد ضمن حق الاستئناف طوال الطريق حتي محكمة كندا العليا • ولكن اكثر مساهماته اهمية ، هي حضوره بشخصه فسارق الصيد في مناطق بشخصه • فسارق الصيد في مناطق عجل البحر في « كيب دورست » ، والهندي الذي تعرض للمتاعب بسبب تخميره كمية من الشراب الكحولي في منزله في « اينوفيك » ، والمهاجر الذي ينتظر حلف اليمين للحصول على الجنسية في «ريزوليوت» ــ كل هؤلاء يعلمون ان العدالة ستأخذ مجراها بمجرد وصول القاضي بالطائرة من خلال ضباب القطب الشمالي •

موجة من الرواد : لقد غادر جاك سيسونز وهو شاب ، مدينة اونتاريو متجها الي الغرب حيث اشتغل بالتدريس في مدينة البرتا الواقعة علي الحدود ، وعمل في معسكر لقطع الاخشاب ، وحصل في عام ١٩٢١ علي اجازة القانون من جامعة البرتا •

وواصل اندفاعه الي الغرب ، مزاولا مهنته القانونية في المدن الفتية الناشئة في ريف « بيس ريفر » الجميل الذي لايزال علي الفطرة ، وعمل رائدا في المحاكم التي ظهرت لتوها الي عالم الوجود ، وكان في كثير من الحالات يتخلي عن كل شيء ، ليقوم برحلة الي ارض الشمال المترامية الاطراف ليدافع بلا أجر ، عن واحد من الاسكيمو فازت محنته القانونية بعطفه •

وعندما انتخب جاك سيسونز عضوا بالبرلمان في عام ١٩٤٠ ، بدأ في ازعاج شركات السكك الحديدية لمد خطوطها ، حتي يمكن شحن فاكهة مزارع وحقول بيس ريفر الي الاسواق في « فانكوفر » وعلي طول ساحل المحيط الهادي •• وكانت النتيجة : مئات من كيلومترات خطوط السكك الحديدية الجديدة ، وموجة جديدة من الرواد •• ثم ضيق الخناق علي الحكومة لانشاء طريق بري في الاقاليم الشمالية الغربية •• والدليل المثير

على دأبه ، هو طريق ماكنزي الرائع الذي يبلغ طوله ٩٠٠ كيلومتر ، ويعتبر شريان الحياة بين «ييلونايف» على بحيرة جريت سليف ليك ، والمراكز المأهولة بالسكان في كندا .

ارض الشباب : في عام ١٩٥٥ ، عرض علي سيسونز ، وكان وقتذاك قاضيا للمحكمة الجزئية في « البرتا » الجنوبية ، رياسة محكمة الاقاليم المنشأة حديثا في ييلونايف ــ وكانت بلاد الشباب ، وعرة ، متناثرة السكان وكان سيسونز قد بلغ الثالثة والستين من العمر ، ولكن راقه التحدي فقبل العرض .

وروعته حالة العدالة في تلك الاقاليم فمرتكبو الجرائم الصغيرة يحاكمون بمعرفة قضاة للصلح غير ملمين بالقانون ، اما كبار المجرمين فكثيرا ما يتركون في السجون سنوات عديدة ، قبل ان يطير اليهم قاض من «الخارج» لنظر قضاياهم . وهكذا وضع القاضي المعين حديثا محكمته في طائرة «اوترء» وحلق بها من ييلونايف في دورة يقطع فيها ٤٠ الف كيلومتر تؤكد معنى اعتقاده الوثيق ، بأن لكل انسان الحق في محاكمة سريعة بين قومه .. وكان يؤدي هذا العمل منذ تعيينه مرتين في العام على الاقل .

لا تهوين : وسيسونز ، الصريح الصغير الذي يقول صراحة (ان الكلمة عادة تخفى تحت اديمها مضمونا مشجعا من الصدق وطيبة القلب) ، كثيرا مايختلف معالمسئولين في حكومة الاتحاد في اوتاوه . ويبدو له في كثير من الاحيان ان البرلمان والموظفين لا يعرفون شيئا ولا يهتمون بالشمال ، وهو يتجاهل الآراء البروقراطية التي يتمسك بها بصرامة كلما استطاع ، ويكافحها عندما لايجد بدا من ذلك .

وهو لا يكن للاسكيمو غير الشفقة والاحترام ويقول : « ان الذين يعيشون ليستخلصوا بالصراع مقومات الحياة من هذه الارض ، انما يفعلون ذلك لانهم اشد صلابة من اسوأ ما قد تقذفهم به الارض .. انهم رائعون »

ويستجيب الاسكيمو لحكمةالقاضى في احترام عميق ، ويكون التفاهم في بعض الاحيان مسألة اخرى . وقد يكون خطأ الاسكيمو في الفهم مشكلة .. فقد سأل سيسونز الصياد « انتالوك » الذي حطم مؤخرة بندقيته على رأس سيكوليا : « كيف تستطيع القول بأنها كانت حادثة ؟ لقد ضربته ثلاث مرات متفرقة » .

وأخيرا فهم انتالوك فقال : « اوه »

ان ضربه لم يكن حادثة • اما تحطيم مؤخرة البندقية فهذه هي الحادثة »

والقاضى متنبه دائما الي اي استهانة بحقوق ابناء البلاد ، فقد كان عليه ان يفصل في الاستئناف المرفوع من واحد من الاسكيمو ادين في تهمة قتل ثور امريكي بمقتضى القانون الاقليمي الخاص بحماية حيوانات الصيد • وبدا في أول الامر انها قضية واضحة ، ولكن الاطلاع الدقيق علي سجل المحاكمة اقنع سيسونز بعكس ذلك •

ففى صباح احد ايام شهر سبتمبر ، دخل ثور امريكي يتهادي في معسكر صيد ماثيو كونانجناك ، فأرداه هذا قتيلا بالرصاص ••• ثم قطع في عناء الطريق الطويل الي مستعمرة « بيكر ليك » الصغيرة لاخطار فرسان البوليس • وسأل قاضى الصلح كونانجناك عما اذا كان يدرك التهمة •• نعم • انه يدركها • وهل يفهم فوق ذلك الحاجة لتطبيق القانون لحماية مخلوق قد يختفي بغير ذلك تماما ؟ •• نعم • انه يفهم ••

وأخيرا سأله قاضى الصلح وهو كبير الامل : « حسنا ! •• اذن ، ماذا تصنع اذا رأيت ثورا امريكيا آخر يتجه اليك ؟ »

فقال كونانجناك : « اذا رأيته مقبلا نحوي فسأقتله » •

ودق القاضى مطرقته ، وقال : « مذنب في التهمة الموجهة اليه » • وحكم علي كونانجناك بغرامة تدرها ٢٠٠ دولار •

والغى سيسونز الحكم ، برأى مثالي لاذع ، فقد لاحظ قبل كل شيء ، عيوبا واضحة في المحاكمة ، فالمتهم لم يكن له محام ، وقد حوكم امام قاض كان يشغل ايضا وظيفة حارس الصيد ، واسوأ ما في الامر ان اقراره الساذج بقتل الثور الامريكي قد حرف الي انه اعتراف بجريمته •• وزخر سيسونز من انفه قائلا : « مذنب في ان يقول انه دفاعا عن اسرته اطلق النار علي حيوان خطير • وانه قد ماذا ؟ » لقد كان هذا الرجل يحاول يفعل ذلك مرة اخري في ظروف مماثلة •• فهل هذه جريمة ؟ » •• وقبل الافتراق حكم سيسونز علي الحكومة بمصاريف القضية •

ميراث من نوح : ولم يكن لاي قرار اتخذه سيسونز من التشعب او أثار الكثير من الجدل كالقرار الذي سمي « بشأن ضيعة نوح » •• وكان نوح الذي وضعت له وزارة شئون الشمال رقم (٦١ ــ ٤٦٥) لانه كمعظم السكان

لا يحمل لقبا ـ كان عاملا في احـدي محطات رادار الانذار البعيدة الواقعة عند خط ٧٠ في قارة امريكا الشمالية وقتل في حريق ، وترك بوليصة تأمين بمبلغ ٢٥ الف دولار بالاضافة الي مدخرات قيمتها ١٣٥٧ دولارا لارملته ايجــا وابنتهما الرضيعة • وفجـــأة لاحظ مأمور التصـــفية الحكومي ان نوح وايجا لم يتزوجا قط امام قسيس او قاضي صلح ، فقرر انهما لم يكـونا زوجين ، وقضي بوجوب ايلولة الميراث الي اخوته واخواته •

وطارت المحكمة الاقليمية الي جزيرة « بروتون آيلاند » علي بعد ٢٣٠٠ كيلومتر من مدينة بيلونايف ، وكان قاضيها ثائرا هائجا علي فتـــوي شاذة قد تثبت فساد اصل الف من الاسكيمو (اي تجعلهم جميعا ابناء غير شرعيين) ـ واحتشد في قاعة اعدت علي عجل لانعقاد المحكمـــة مائتان من جيران واصدقاء المرحـوم نوح • واصغى سيسونز طوال يومه الي شهادات عن عادات الزواج عند الوطنيين ، ثم عاد الي بيلونايف ليكتب قراره التاريخي الذي قال فيه :

« ان المسيحية التي يدين بها البيض لا تحتكر الفضيلة ، فالاسكيمو قوانينهم الادبية الخاصة وهم يلتزمون بهـــا بمنتهي الدقة • ومع ان مســاحات الشمال الواسعة كثيرا ما تحول دون اقامة حفلات الزواج الدينية فانه يذكر اوتاوه بشدة بأن زواج الاســكيمو يكسبه جدا ذلك التعهد « بزوج واحد وزوجة واحدة مدي الحياة » • ونظرا لان الزوجين سيقيمان داخل نطـــاق اسرة محكمة الرباط ، فلابد من مواقفة جميع أفراد الاسرة ـ ابنـــاء العم والاعمام والعمات ، وكذلك الابوان ـ كما ان هناك فترة انتظار او خطبـــة •• وقد اتبع نوع هذه القوانين •

وقضى سيسونز بوجوب حصـــول « ايجا » وابنتها علي الميراث ، وبعمله هذا قضى علي شبح يهدد الحيــاة العائلية لشعب باسره بالخطر •

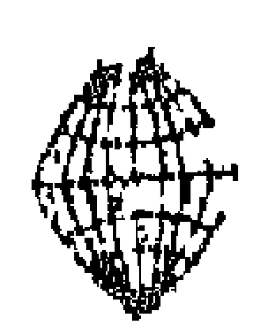
الشكليات مهمة : ومع ان الاماكن التي تعقد بها الدائرة القضائية كثيرا ما تكون بدائية حيث نظر القـــاضي سيسونز بعض القضايا في المطـــابخ واكواخ الاسكيمو ، ونظرها ذات مرة في حطام مقصورة لاحـــدي طائرات الغابات ـ فانه لا يتهاون ابدا في كرامة المحكمة ، حيث تراعى كل الرسميات والشكليات •

ويدعو القـــاضي افراد كل بلدة لحضور الجلسات • ويطلب الي فرسان البوليس ارتداء زيهم القرمزي كاملا •

ويفتتح الجلسات بالكلمة التقليدية : « اويز ! اوييز ! اوييز ! الي كل من له موضوع امام عدالة صاحبة الجلالة ملكتنا ، قاضي المحكمة الاقليمية للاقاليم الشمالية الغربية •• اقتربوا واثبتوا حضوركم وسوف تسمع أقوالكم • حفظ الله الملكة » •

ويقول سيسونز في اصرار : « ان الشكليات مسألة مهمة ، انها تظهر للاسكيمو ان العدالة التي يحصل عليها لاتختلف عنها في تورنتو او ادمونتون »

ويعرف الاسكيمو ايضا ان « الشخص الذي يصغى للامور » سيذهب الي اي مكان لنظر اية قضية وان العقوبة التي يفرضها ليست انتقاما ، ولكنها الدين المستحق لمن وقع عليهم الخطأ ••• وفي ايجاز ••• انها العدالة !



معذور !

كان احد اصدقائي يقود سيارته في اوكلاندبولاية كاليفورنيا ذات يوم عندما وقع بصره على فتاتين شقراوين رشيقتين تسيران في الطريق •• وشغله النظر اليهما ، فلم ير النور الاحمر ، وصدم مؤخرة السيارة التي امامه ••

وفتح باب السيارة الامامية ، وخرج منه ولكن الرجل الآخر وضع ذراعيه الضخمين على سيارة صديقي الذي اضطربت اعصابه •• ولكن الرجل الآخر وضع ذراعيه الضخمتين على حافة النافذة وقال :

— انك معذور ياصديقي •• فقد كنت ارقبهما انا ايضا ••

■ ■ ■

الغد ! ••

ماذا كنا نستطيع أن نفعل بدون الغد ؟

أن الماضي رغم ما في تذكره من متعة ، قد انتهى وذهب •• والحاضر يشدنا دائما ••

اما الغد ، فهو جنة الحالمين •• ان كل شيء ممكن في الغد ، فليس هناك أي حلم احمق او هدف بعيد في الغد .

قصة اغرب من الخيال :

نعمة البصر !

« ليس في الوجود ما يعادل عودة نعمة البصر بعد عشرين عاما في الظلام »

جالســـة علي ارض المطبخ اغسل المشمع ، عندما دق جرس التليفون ، فدفعت دلو الماء بحذر تحت المائدة قبـــل ذهابي للرد علي التليفون • وسمعت صوت صديقة لي تقول : « كان لدينـــا بعض الصحاب أمس ، وأعـــددنا كميات كبيرة من الطعام ، فهل احضر لك جانبا منه ؟ نستطيع زيارتك لبعض الوقت وتناول طعام الغداء معا »

واذ اسرعت الآن للانتهاء من عملية التنظيف ، بحثت باحدي قدمي ، ثم بالقدم الاخري عن دلو الماء ، فالعميان يبحثون عن الاشـــياء الموجودة علي الارض بأقدامهم فضلا عن أيديهم • وقد كنت عمياء طوال عشرين عاما منذ ان بلغت الخمسين •

لقد كانت عيناي مصدر تعب لي منذ طفولتي المبكرة ، فقد أصبت وانا في العاشرة من عمري بقصر نظر حاد ثم اصبت بمرض في شبكية كلتا عيني سبب فقدان البصر تدريجا وكان ذلك لم يكن كافيا ، فقد بدأت تتكـــون سحابات علي العينين • وكانت ازالتها بالجـــراحة مستحيلة بسبب حالة الشبكية ، ولم يبق لي مع مرور الزمن غير قدر ضئيل من تمييز الضـــوء ، واعتبرت عمياء من الناحية القانونية •• وتعلمت طريقة برايل ، وجميع الحيل التي يساعد العميان بهـــا أنفسهم •

وقلت لنفسي : « اين يوجد هـذا الدلو ؟ » •• وانحنيت بسرعة الي اسفل وقد نفد صبري ، لأبحث عنه

بقلم : مود جاكسون

بيدي ، فارتطم عظم وجنتى اثر صدمة قوية خاطفة بظهر احـــد المقاعد • وأصـابني الذهول برهة ، فجلست حتي زال الالم ، ثم عثرت علي دلو الماء ، وانتهيت من غسل الارضية ولم أفكر بعد ذلك في الصدمة •

وبعد اربعـــة ايام ، وبينما كنت أجلس في غرفة الجلوس ، لانني اقيم وحدي في المسكن الذي اضافته ابنتي الي منزلها بمدينـــــة دالاس بولاية تكساس بعد وفاة زوجى منذ اربع سنوات ــ فتحت غطاء ساعتي البارزة الارقام لاعــــرف الوقت ••• كانت الساعة التاســعة صباحا ، وأغلقت الساعة ، ووضعت يدي علي مسند الكرسى • وعندما مرت يدي إمام وجهى رأيت هـذه الحركة ، ورفعت يدي مرة اخـــري فاكتشـفت انى استطيع رؤيتها فعلا ، ورفعت كلتـا يدي الي اعلي ، فكان لهما في باديء الامر مظهر غريب شـفاف ، ولكني عنـــدما حدقت فيهما اخذتا تبدوان تدريجا كالايدي العادية •

وادرت رأسى نحو المائدة المجاورة فأدركت ان هناك مصباحا فوقها • وخلق النور الذي يلمع علي سـطح المائدة وهجا ذهبيا • ورأيت الرسم علي قاعدة المصباح المعدنية للمصباح الذي كانت اصابعى تتابعه دائما من قبل •

واستقرت عيناي علي ابريق ماء صغير برتقالي اللون ، وهو هدية من احدي الصديقات ، كنت اضعه دائما علي المائدة لتعلم انه موضع اعزازي ، ولكن هذه كانت المرة الاولي التي أراه فيها • وكان بالقـــرب منـــه قـدر بلورية للحلوي ترسل بريقا متلألئا •

ونظرت مرة اخري الي ساعتي ، غير انه لم يكن من الضـــروري فتح غطاء الارقام البارزة اذ استطعت رؤية العقربين ••• كانت الساعة التاسعة والنصف ، ولم يعد هناك شـــك في أبصاري الآن ، ولكن عودة البصر كانت فجائية ، بحيث انني تساءلت عما اذا لم يكن من المحتمل ان يزول فجأة ايضا ؟ وانتابني الذعر ، فقـــد توقعت حقا ، ان ارتد عمياء مرة اخري في أية لحظة •

وكان علي ان اري ابنتي ••• ولما اتصلت بها تليفونيا وجدتني اتحـدث في صوت هامس اجش • ومع ذلك كان في صوتي من الاهمية ما حملها علي الحضور فورا ــ وكانت لاتزال تحمل في يدها علبة اللبن التي التقطتها لحظة رنين جرس التليفون ، ولما أقبلت نحوي قلت لها في هدوء : « انى اراك

يا حبيبتي ! » وقد بلغت بها الدهشة حدا عقد لسانها فلم تنطق ..

وقلت لها : « انك تحملين علبة لبن في يدك ، فهل لك ان تديري وجهها الآخر حتي اراها جيدا ؟ » . وقرأت الكلمات المكتوبة علي العلبة ... لقد كنت أقرأ الكلمات لاول مرة منذ عشرين عاما !

ودخل حفيدي في تلك اللحظة فقلت له : « كم انت وسيم ! » فوقف مكانه ، وعلى شفتيه ابتسامة من لا يصدق سمعه .. ومضيت أقول له : « ان القميص الذي ترتديه جميل .. » وبدأت اتهجى حروف كلمة « جامعة » البيضاء المكتوبة علي ارضية زرقاء فاتحة اللون .

وجرت ابنتي لتحضر اشياء تريني اياها ... كانت هناك صور أولاد ابني في كولورادو ، هؤلاء الاحفاء الذين لم ارهم قط . واحضرت الي ايضا اللعب الصغيرة والمقتنيات التي تعتز بها منذ وقت بعيد لانظر اليها ودهشت عندما وضعت في يدي قاتلة الذباب ، فقد كانت الواحدة التي رأيتها منذ زمن طويل مضي مصنوعة من شبكة سلكية ، اما تلك فكانت من بلاستيك زاهي اللون ، عليها رسم زهرة .

وبحثنا موضوع الاتصال تليفونيا بابني في كولورادو ، ولكن عودة البصر الي كانت فجائية بحيث خشينا ان يزول مرة اخري في الصباح ، فقررنا ارجاء الاتصال التليفوني .

وفي منتصف الليل، عندما انصرفت ابنتي ، جلت ببصري في ارجاء الحجرة واستطعت الآن لاول مرة ، رؤية كيف يبدو مسكني ، وفتحت باب دولاب الثياب الكبير ووقفت علي كرسى صغير ، وسلطت فيضا من الضوء داخله ... ما ابدع الالوان في هذه الثياب !

وفحصت كل شيء في مكتبي وادراجي ــ وكل شيء استطعت ان أفكر فيه ، حتي الساعة الثالثة والنصف صباحا ... ولما توقفت لاستريح نظرت من النافذة ورأيت القمر ... كان منظرا يأخذ بالالباب حتي انني جلست لمجرد التطلع اليه .

ولم اكن قد سرت وحدي في الحديقة الخلفية قط ، فخرجت الآن تحت ضوء القمر وفحصت كل شجيرة ، وكل زهرة ، وكل شجرة ــ وكل شيء في الحديقة ــ مرة بعد اخري ، وشاهدت شروق الشمس في ذلك الصباح ، ومازلت اشاهده كل يوم ــ بعد ذلك بخمسة عشر شهرا .

وكان اليوم التالي ، وهو يوم جمعة ، موعد استلام مواد التموين ، وكان صبي البدال قد تدرب علي ترتيب الحزم والعلب بدقة في نظام معين فوق المائدة ، حتي أستطيع وضع بطاقات مكتوبة بطريقة برايل عليها ، ولما وصل الصبي في ذلك اليوم، دهشت لألوان‌العلب والصناديق وبطاقاتها التي اعدت ببراعة وفحصتها جميعا في شوق ولهفة . وكان أحبها الي بطاقة علبة « الكويكر اوتس » اذ ذكرني الشخص « الكويكر » المرسوم عليها بقبعته الضخمة بطفولتي ٠٠٠ وكانت امي وانا صغيرة ، اذا رأتني متجهمة الوجه جعلتني انظر الي‌نفسي في المرآة ٠٠٠ ولم اكن احب قط ما أراه ، وكنت أحاول دائما ان ابتسم ، اما الآن فلم تعد بي حاجة للمحاولة لانني لااستطيع ان اكف عن الابتسام !

وفي أصيل اليوم التالي ، حضر ابني بالطائرة من كولورادو ، وسألني : ألا يزال كل شيء علي مايرام ياماه ؟» واستطعت ان اقول له كم يبدو منظره رائعا ٠ وكان قد أحضر معه جهازا للعرض السينمائي وستارا ، وأفلاما التقطت منذ زواجه حتي الآن ٠٠٠ وفي ذلك المساء رأيت احفادي وهم‌يكبرون منذ مرحلة الطفولة ٠

وفي يوم الاحد اعدت ابنتي اجمل مأدبة عشاء رأيتها في حياتي ، واستخدمت خير ما لديها من أوان فضية وصينية وبلورية ٠٠٠ وكان يوما من اسعد أيام حياتي ٠

وذهبنا في يوم الاثنين لمقابلة اخصائي العيون الذي يعالجني فاختبر أبصاري ٠ ولما طلب مني قراءة قصيدة مكتوبة بحروف دقيقة استطعت رؤية كل كلمة ، وكان ابتهاجي بالقراءة عظيما ، حتي انه اضطر لانتزاع الورقة من يدي ، وكان اسعد من رأيت مظهرا في حياتي ٠

وشرح الطبيب لنا سبب حدوث هذه المعجزة ٠٠٠ ان الصدمة التي تلقيتها علي عظمة وجنتي في صباح اليوم الذي كنت انخلف فيه الارضية ، كانت سببا في زحزحة السحابة عن مكانها بحيث انها لم تعد تغطي الشبكية ٠ ومع ان مرض الشبكية قد أتلف الابصار في عيني اليسري ، فان هذا لم يحدث في عيني اليمني — التي أصبحت قوة ابصارها الآن بنسبة ٧٥ ٪ تقريبا ٠

ولما علم اصدقائي بحظي الحسن ، أخذوا يصحبونني لزيارة كل مكان كنت اتوق منذ زمن بعيد لرؤيته : كنيستي ، والمباني الجديدة في دالاس ،

والمطـــارات ، والمتنزهات ، وكانت الرحلات الليلية اشـــبه برحلة الي اراضي الاساطير .

وفي شـــهر اكتوبر ، اخذني ابني بالسيارة الي كولورادو ، وكنا نتوقف على طول الطريق لمشاهدة كل الاشياء التي كنت اذكرها ... فقد قمت انا وزوجى بهذه الرحلة خلال شـــــهر العسل منذ سنوات عديدة .

ان ابني واسرته يقيمون في جراند فالي (الوادي الكبير) حيث تحيط الجبال بمنزلهم ، وكنا نجلس كـل مساء نشاهد النجوم ، معلقة فيالسماء فوق تلك القمم الرائعة . وكنتهناك عندما حل موسم عيـــد الميـــلاد . واستطعت مشاهدة مهرجان عيـــد الميلاد للاطفال ، والمساعدة في تزيين الشجرة وبدا الامر وكأنني اقوم بهذه الاعمال لاول مرة ... لقد اصـــــبح للحياة كلها معني جديد .

انني افكر كل يوم فيما قاله لي الطبيب بعد ان استعدت بصري وهو : « قد يبقي هذا طوال المدة الباقية من حياتك ، وقد لا بقى .. فاستمتعي ببصرك في كل دقيقة ، وكل ساعة وكل يوم » ... واني لاستمتع به الآن ، ولن استطيع أبدا ان اشبع جـوع عيني .

وقد أخبرني كثير من اصدقائى بعد ان علموا بالمعجزة التي مرت بي ، انهم بدأوا يلاحظون بصورة اكثـر احتمالا ، جمال العالم الذي خلقه الله وان يشكروه كل يوم علي نعمـــــة البصر .

اننا عنـــــدما نفكر في يوم البعث العظيم ، انما يجول بخاطرنا النور العظيم ، والمناظر الرائعة التي سنراها وأستطيع ان أقول لكم انه لا يوجد على ظهـر الارض شيء يشبه يوم البعث اكثر من الاستعادة المفاجئة لنعمـــــة الابصار الثمينة .



خدمة كبري ! ..

ربات البيوت في بلدة « شيترنا » الايطاليةسعيدات بعمدتهن الجـديدة الكاتبة « فلورا فوابيني » فقد كان أول عمل رسمي قامت به،تركيب أربعة أجهزة لغسل الملابس بالكهرباء في مكانعام من البلدة لكي تستخدمها السيداتبلا مقابل ..

وكانت أكثر ربات البيوت يغسلن ثيابهنقبل ذلك على ضفاف نهر شيرون .

« ان الانسان لن يستطيع باى حال التغلب على الطبيعة في القطب الجنوبي
•• ولكنـــه نجح فعـــلا في ازالة الغموض عن الكثير من سراره »

أعجب ثلاجة في العالم

بقلم • ايرا وولفيرت

يعتبر استـكشاف قارة ما من أقدم مغامرات الانسان •• ومع ذلك فلم يسبق من قبل ان أتيحت للانسان فرصة القيام بهذا العمـــل بالطريقة التي تجري اليوم في المنطقة القطبية الجنوبية ، ففى عام ١٩٦١ صدقت ١٢ دولة علي معاهدة تتفق فيها علي تخصيص هذه المنطقـــة للابحاث العلمية وحدها لمدة ٣٠ عاما ونتيجة لذلك ، انهمك العلماء في القيام ببرنامج ضخم للابحاث والاستكشاف يستمر العمل فيه علي مدار العام ، وهو مشروع غريب لا مثيـــل له في التاريخ • •

انهم يعملون في أرض عجيبـــة مساحتها ضعف مســـاحة الولايات المتحدة ، والقطب الجنوبي نفســـه يقع وسط لا شيء علي الاطلاق ••• مجرد ثلج منبسط فارغ مغطي بالجليد اما في كل مكان اخر من القارة ، فهناك جبال وعرة ، كلها ـ عدا قممها ـ مدفونة في الثلوج والجليد ، وبحـيرة يغطيها اكثر من ١٢ قدما من الثلوج ، تسجل أعماقها درجة حرارة تبلغ ٢٧ مئوية ، وثلوج بنفسجية وخضراء ، وبركان يتصاعد منه الدخان ، وطائر البطريق يعيش في أماكن خاصة به بالالوف ، وأحيانا مئات الالوف ••• وقد مرت اوقات شعرت خلالها بأنني كنت أســـير في السماء ، اذ طواني الغروب ، وكانت حقول الجليد تعكس الالوان في السماء بدقة تبهر الانفاس •• وفي اوقات اخري كنت استنشق زهورا منبلورات ثلجية جميلة ضئيلة الحجم تتألق في الجو وتتساقط كأمطار من الماس •

ان ابرد درجة للحـــرارة سجلت رسميا علي ظهر الارض هي ٨٨٫٢ تحت الصفر المئوي وذلك في احـــدي القواعد السوفيتية في القارة القطبيـــة

الجنوبية ، ومتوسط درجة الحرارة السنوية في القطب الجنوبي هو ٤٨ر٢ درجة تحت الصفر ، وهي فوق الجزء الاكبر من بقية القارة ٤٠ تحت الصفر او اسوأ من ذلك في أغلب الاوقات ، ويقول أحد العلماء : « انها اكثر ثلاجات العالم سحرا » •

عمليات هبوط خطرة: ان البرنامج الامريكي للقارة القطبية الجنوبية هو اكبر البرامج التي يجري تنفيذها بمعرفة مختلف الدول هناك ، اذ يوجد اكثر من ٣٢٠٠ امريكي يعملون فوق القارة وفي ارجائها خلال موسم ٦٤ ـ ١٩٦٥ ، بينهم علماء جيولوجيا وأحياء وارصاد جوية وخبراء في الطحالب ، والمناطق الثلجية ، ورسامو خرائط جغرافية، وغواصون تحت الماء • وقد انفق حوالي ٢٧ مليون دولار ، منها سبعة ملايين بوساطة مؤسسة العلوم القومية ، و ٢٠ مليونا من البحرية الامريكية للانفاق على العلماء الذين يعملون في عملية « التبريد العميق » •

فهل هذه العملية ذات اثر فعال ؟•• يقول الدكتور تشارلس بنتلي استاذ الجيولوجيا بجامعة ويسكونسين : « لقد نظمت العملية باتقان الى حد ان فريقا من الجيولوجيين يستطيع ان ينجز في شهرين ما كان ـ حتى هذا العام ـ يتطلب ثلاثة مواسم كاملة» •

واذا سمح الجو ، فانه لا يكاد ينقضي يوم دون ان تقوم الطائرات العادية وطائرات الهليكوبتر بتقديم المساعدات للباحثين ، ومن الامور العادية ان تحلق ١٢ طائرة في الجو في وقت واحد ، حيث تنقل المؤن للقطب الجنوبي ، وترسم الخرائط من الجو. وتستكشف الارض للرجال الذين يسافرون فوق ارض لم يسبق ان وطئتها قدم بشرية من قبل ، وتقوم بعمليات هبوط خطرة لانزال فرق الميدان او نقلها •

البطريق حامل اللاسلكي : من شهر اكتوبر حتى مارس ، يستمر ضوء النهار ٢٤ ساعة ، ويواصل علماء البحرية اعمالهم ليلا ونهارا في نوبات كل منها ١٢ ساعة ••• وفي الساعة الثانية من صباح ذات يوم ، كانت الشمس ساطعة مشرقة ، وقاعدة الامدادات الامريكية القريبة من خليج ماكموردو تفيض حياة بأنواع متباينة غير عادية من النشاط •

وكانت هناك سيارة نقل خاصة تعمل على قضبان للحفر ونقل الانقاض ، تمتلىء بحمولة من الجليد لاذابته للحصول على المياه ، ووراءها

جرار يسحب قطارا من الزحافات طوله ٢٤ مترا امتلأ بمواد خاصة بالمساكن الدائمة (التي تبني لتبقى ٣٠ عاما) والتي يجري اقامتها الان في (ماكموردو) لتحل محل الاكواخ المصنوعة من القماش السميك وخشب الابلكاش ، والتي أنشئت عندما كانت عمليات الاستكشاف تجري على أساس انها مؤقتة ، وسوف تحتوي المساكن الجديدة تدفئة كهربائية من مولد ذري للكهرباء ، ومياه جارية باردة وساخنة من مياه البحر التي تتحول الي مياه عذبة بعد استخراجها بالمضخات من تحت الثلوج ، فضلا عن ثلاجات ... لمنع الطعام من التجمد !

وفوق خليج ماكموردو نفسه كان ارثر دي فرايس من جامعة ستانفورد يستعد لصيد الاسماك بالشباك لدراسة تمثيلها الغذائي ، وقد ربط أحد أطراف شبكة للصيد بحزام جلدي،ثم ربط الحزام بأحد عجول البحر ، ودفعه في فجوة من الثلج ، وكانت اقرب فجوة أخري علي مسافة ٤٠٠ متر.. وعندما خرج عجل البحر من هذه الفجوة ، كان يحمل طرف الحزام الآخر وهكذا حقق دي فرايس — دون ان يخرج غليونه من فمه — ما كان يعتبره الجميع مستحيلا ، وهو فرد شبكة كبيرة تحت ثلاثة امتار من الثلوج !

وقام اربعة رجال بالتحليق في طائرة هليكوبتر : اثنان منهم يطلقان علي نفسيهما اسم « رعاة بقر بحريين » وكانا في طريقهما لدمغ عجول البحر لمحاولة معرفة أعمارها وتتبع المناطق التي تتجول فيها . اما الاثنان الآخران — فكانا يحاولان معرفة كيف تستطيع طيور البطريق ان تسير بهذه الدقة فوق تلك المساحات الشاسعة ، عبر اراض خالية من كل المعالم ، وقد حملا معهما اجهزة ارسال صغيرة جدا لربطها في الطيور حتي يستطيعا متابعة طريق سيرها .

وفي نفس الوقت كان هناك عشرة رجال في القطب الجنوبي قد انطلقوا في ثلاثة جرارات في رحلة تستغرق شهرين يقطعون خلالها ١٤٥٠ كيلومترا يعبرون خلالها ارضا لم يسبق استكشافها نحو المحطة السوفيتية المهجورة التي تقع في أبعد نقطة داخلية من القارة القطبية الجنوبية وتسمي أحيانا « قطب المناعة النسبية » وقد ربط في مؤخرة الجرارات ست عربات مقطورة تحمل الامدادات العلمية وقطع الغيار والمتفجرات وثلاثة اطنان من

الطعام ، وقد حملت المقطورات علي اطارات ضخمة استخدمت ايضا لخزن كميات اضافية من الوقود للرحلة •

نافذة علي المجهول : هناك أكثر من ٧٠ مشروعا للابحاث العلمية في القارة القطبية الجنوبية هذا الموسم ، ومن اطرف مشاهد القارة انها عبارة عن كتلة من الارض يحيط بها المحيط على عكس الدائرة القطبية الشمالية التي هي عبارة عن محيط تحيط به الارض •• ويستطيع العلم والظروف القطبية الالتقاء علي ارض ثابتة في القارة القطبية الجنوبية ، بحيث يمكن اجراء دراسات لفترة طويلة •

وقد أصبحت عجول البحر مثلا موضع اهتمام حيوي في ميادين مختلفة كالطب ، وتصميم الغواصات وأجهزة التقاط الاحداث • كما وجد علماء الفسيولوجيا ان عجول البحر تستطيع ايقاف دورتها الدموية علي سطحها الخارجي وفي أطرافها لتركيز الدم في الاعضاء الحيوية حتي تستطيع الاحتفاظ بما لديها من اوكسيجين •• ويستطيع عجل البحر من فصيلة « ويدل » ان يمسك انفاسه اكثر من ٣٠ دقيقة ، وان يغوص الي عمق ٤٢٥ مترا وهو عمق يحطم جسم الغواصة •• والمعتقد ان هذا العجل يسير تحت الثلوج باصدار بعض الاصوات وقراءة صداها ، وأحد هذه الاصوات لحن عذب •

وقد أثار دهشة علماء البيولوجيا ان يجدوا ان محيط المنطقة القطبية الجنوبية يستطيع ان يعول أعدادا اكبر من النباتات والحيوانات من اي محيط آخر (وان كانت انواعها اقل) ومن بين هذه الحيوانات اضخم حيوان في العالم وهو الحوت الازرق • ويقوم العلماء – الذين يساورهم القلق علي اطعام سكان العالم المتزايدين – بدراسة هذه الظاهرة باهتمام •

وتستطيع القارة القطبية الجنوبية كذلك ان تفتح نافذة علي نواح مجهولة من التركيب الآلي للطبيعة ، فقد كانت الاشجار والنباتات الاستوائية مثلا تنمو علي هذه القارة في يوم ما وفي اماكن عديدة منها وجدت اخشاب متحجرة يبلغ عمرها ٢٧٠ مليون عام وعروق فحم يصل سمكها الي ٢٥ قدما ، وكثير من قطع الفحم الصلبة عليها آثار حفريات قديمة مختلفة حتي ليبدو الامر كأنه تقليب صفحات كتاب ••

ولكن هل يعتبر تغيير الجو الاستوائي الي البرودة الشديدة مؤقتا أم دائما ؟•• وهل هو تباين في النشاط

الشمسي ؟ .. ام ان هذه القارة قد انفصلت وانجرفت بعيـــدا عن موقع سابق كان اقرب الي خط الاستواء ؟.. ام انه نتيجة لبعض التغييرات فيمحور الكرة الارضية ؟

هذه الاسئلة كلها ذات اهميـــــة بالنسبة لنا جميعا ، اذ ان ٩٠ ٪ تقريبا من الثلوج الموجودة علي الكرة الارضية توجد في المنطقة القطبية الجنوبية ، فاذا قدر لها ان تذوب فان مستوي كل المحيطات سيرتفع حوالي ٧٥ مترا ، ويعيد رسم خريطة الكرة الارضية . بل ان أي ذوبان ولو كان أصغر من أن يحدث تغييرا مهما في مســـــــتوي المحيطات ، يمكن على المدي البعيد ان يؤثر علي جو الكرة الارضية تاثيرا عميقا .

مناطق ذات فخاخ خادعة : ان اكبر خطر علي الانسان في المنطقة القطبية الجنوبية يحـــدث عندما تؤدي بعض الظروف الشاذة الي انفجار احـــد الفخاخ الطبيعية الخادعة في وجهه . وقد رأيت ذلك بنفسي خلال عاصفة بيضاء ... وكنت قد غادرت المعسكر لكي اسير قليلا علي قدمي عندما بدا لون الجو يتغير، وسرعان ما حاط بي ضوء ابيض شامل طمس كل الظلال ، وجعل ادراك العمق مستحيلا ، فاصبح الجو والارض لهمـــا نفس اللون . وساورني احساس غريب بأنني اسير داخل كرة من كرات « البينج بنج » وتفسير ذلك ان الضوء كان ينعكس جيئة وذهابا بين طبقة من الســحب البيضاء والجليد الابيض ، قاضيا علي كل تباين في اللون ، مما يجعل من المستحيل معرفة اين توجد السماء، وأين تبدأ الارض ..

وحدث ما لا مفر من حدوثه ، فقد وضعت قدمي علي شئ تبين انه هواء مفرغ ، فوق خندق ، فسقطت وانزلقت حوالي ستة امتار ، وكنت اضع في يدي لحسن الحظ قفازين من القفازات الثلاثة التي اعطيت لي ، وبعــد ان تسلقت خارجا من الخندق ، رحت القي قفازا منها امام كل خطوة للتأكد من انني سأضع قدمي فوق شيء موجود فعلا .. وادركت ان هذه المنطقـــة مازالت ارضا ، تستطيع ان تســير فيها من احدي القواعد لمدة خمس دقائق في أي اتجاه ، فتجد نفسك تائهـــا ضالا !

وهناك الرياح بعد ذلك ... انها تثور فجاة وعلي غير موعد . ويقول الفرنسيون ان ســرعتها بلغت ٣٢٠ كيلومترا في الساعة قبل تحطم كــل الادوات في قاعدتهم .. وهي لا تمهد

قدومها بأي صوت • انك تجد نفسك محاصرا بها فجأة ، وسط ضجيج وصراخ ، وتثور العاصفة في حرية ، وتظل تهب وتهب دون هدنة ، وعندما كنت هناك ، استمرت تسعة ايام ذات مرة !

وقال الميجـور ادريان هايتر قائد قاعدة (سكوت) النيوزيلندية : « ان الانسان لم يقهر الطبيعة في أى مكـان ـ ولاسيما هنا ـ لقـد وجد فقط الظروف التي تسمح له الطبيعة بالعمل خلالها •

وسائل للبقاء : لقد زودت الطبيعـة كل شيء حى في القارة القطبيـة الجنوبية بأجهزة طبيعية بارعة لتحمل الجو القاسي ، ماعدا الانسان الذي يعتبر دخيـلا هناك • فللاسماك مواد كيميائية خاصة تجري في دمائها ويعتقد العلماء انها تعمل كمادة تمنع التجمد وتحفظ سوائل جسمها من ان تتجمد • والحشرات التي اكتشف منها حوالي ٦٠ صنفا لا تنشط الا عندما تقـوم الشمس بتسخين بيئتها فوق درجـة التجمد ويقول عالم الحشرات «ليسلي جريست» بمتحف بيشوب في هاواي: « ان لدي الحشرات طريقة تكفل لها النوم السريع في الشتاء ، فاذا اصابها خمول البرد ، فانك تستطيع عـادة النشاط اليها بمجرد توجيه انفاسـك نحوها • واذا تجمع الثلج فوق الاماكن التي تستريح فيها وهي نائمة فانها تستطيع ان تنتظر طويلا حتي نذوب • وقد اعادت بعض الحشرات الحيـاة لنفسها بعد نوم يعتقد انه دام سبعين عاما !

فهل يمكن ان تتيح هذه الاجهـزة العجيبة لهذه المخلوقات اكثر من مجرد الصراع في سبيل البقاء ؟

في خلال عطلة نهاية الاسـبوع التي قضيتها مع ٦٠ الفا من طيور البطريق ، وجدت دلائل علي ان هذه الطيور العجيبة تتمتع كما يبدو بقدرة عظيمة علي التكيف بنجاح مع البيئة القاسية التي تعيش فيها •

ان طيور البطريق من فصـيلة «آديل» تقضي أغلب وقتها فوق كتل ثلجية في البحر وهي تلتهم الجمبري ، ومع انها لا تستطيع الطيران ، فانهـا تستطيع أن تسبح بسرعة قد تصـل الي ٥٠ كيلومترا في الساعة • وفي شهر اكتوبر من كل عام ، تذهب الي الشاطيء من اجل التكاثر ، وهي تعرف طريقها الي نفس المكان الذي كانت تعيش فيه من قبل ، وبعد أن تضع الانثي بيضها ، تعود الي البحر لكي تسترجع قواها التي اسـتنزفت ،

ويتولي الذكر اداء الاعمال المنزلية ، ويستطيع ان يبقى بلا طعام لغساية ستة اسابيع •

مرحبا بالعودة : في « كيب هاليت » رأيت الاناث وهي تعود الي مجاثمها ممتلئة الجسم ملساء ، لامعة ، بيضاء ناصعة ، وريشها الاسود يتـألق ، وكانت تتهادي في جماعات كبيرة فوق الثلج ، ثم تنفصـــــل لتذهب الي اعشاشها •

ولم اســـــتطع ان امنع نفسي من الابتسام ، فان طيور البطريق مـن فصيلة «آديل» تظهر عاطفتها للاخري بطريقة واضحة يسميها العلماء « عرضا متبادلا » • وفي كل عش تعود اليـه الانثي يقفز الذكر من فوق بيضـه ، ويقف علي اطراف اصابعه مواجـهـا رفيقته ويتمايل رأسه وعنقه وهويطلق صيحات متكررة بصوت اجش قائلا : جا •• جا •• جا ••

وعندما ينطلق الذكر أخيرا لاطعام نفسه ، وتتولي الانثي شئون العش ، لاحظت انها كانت تنهض بين حـين وأخر الي البيض الذي تحتها ، ثم تعود الي عملية « العرض المتبادل » من جديد •

الي القمر : في طريق العودة الي الولايات المتحـــدة ، توقفت في بلدة (كريست تشيرش) في نيوزيلندا ، وهناك تحدثت مع مندوب ادارة رحلات الفضاء والملاحة الجـــوية بواشنطون وهو يشترك في وضع الخطط الخاصـة بارتياد القمر فقال لي : « اننا نرقب برنامج القطب الجنوبي ، فهو قريب جدا من العمل الذي قد نريد انجازه علي القمر »

وهكذا يبزغ عصر جديد عظيم من الاستكشاف بسرعة ••• لقد كانت الدول تتطلع في يوم ما الي مستكشفيها من اجل الذهب ، اما اليوم • فسواء ذهبوا الي القمر او القارة القطبيـــة الجنوبية ، فانها تتطلع اليهم من أجل المعرفة ، وهو امر ليس فيه خــلاف كثير كما يبدو في نهاية الامر ، اذ ان المعرفة هي الاوزة التي تضع البيض الذهبي •

شخصية هامة !

قال ضيف حفل الزفاف للعريس :

ـ تهاني •• سوف تســـمع الكثير عنيابتداء من اليوم ، فأنا الرجل الذي كان ينبغي ان تتزوجه عروسك ، كما ستقول لك ! ••

« ان آلافا يموتون او يصابون بتشويه يبقى مدي الحياة من امراض يمكن منعهـــا بوخزة ابرة وذلك بسبب الاهمـــال والجهل •• والجمود »

لماذا نتركهم يموتون ؟

ملخصة عن مجلة «فاميلي ويكلي»
بقلم : ج• د• راتكليف

ملايين من الاطفـــال يصابون كل عام بالحصـــبة ، وهو مرض يعتبر بصفة عامة مجـــرد ازعاج صغير ، وجزءا لا مفر منـه لمرحلة النمـــــو ، ولكن الحصبة في الحقيقة مشكلة صحية ابشع كثـــيرا مما كانت مشكلة شلل الاطفال ، وقد كشفت دراسة بريطانية اجريت اخيرا لحوالي ٥٢ الفا من ضحايا الحصــبة انه بين كل الف حالة يصـــاب ٢٥ بأمراض في الاذن الوسطي تعد أسبابا محتملة للاصابة بالصمم مدي الحياة ، وأصيب ٣٨ بمرض خطير في الجهــاز التنفسي بما في ذلك الالتهاب الرئوي ، وأصيب واحد بالحمي المخيـــــــة الشوكية ، وتشير الارقام الامريكية الي ان واحدا في كل الف من الذين تصيبهم الحصبة يموت من مضاعفات تنتج من هذا المرض « الذي لا يعتد به » !

والســـــعال الديكي كذلك يعتبره الكثيرون مجـــــرد مرض « يثير المضايقة » • ولكن صغار الاطفـــال كثيرا ما يعجزون عن السعال لاخراج المخاط الملتصق الذي يسد المســـالك الهوائية ويواجهون الاختناق • ويقول أحد الاطباء ان حالات الوفاة قد لا تزيد علي واحد في كل ١٥٠ •• ولكن ماذا يكون الحال اذا كان هذا الواحد هو طفلك ؟

والدفتريا مرض نميل الي اعتباره من مشكلات الاجداد ، وقد انخفض معدل الوفاة بسببه الي نسبة تافهة اذا قورن بنصف قرن مضى ، ولكن هذا غير كاف لاولئك الذين يلهثـون من اجل نفس أخير هذا العام عندما ينمو الغشاء الرمادي في حلوقهم •

وسيصاب عدد قليل من الاطفال بمرض « التيتانوس » بسبب هبوات تتسلل الي جروح تبدو اقل من ان تتطلب شيئا اكثر من ضماد الاسعاف الاولي ، ولكن نصف او ثلثي المصابين سوف يموتون ولو حصلوا علي اعلي قدر من الرعاية الطبية •

أترى هذا شيئا مخيفا ؟ ••• انه شيء مقصود فعلا ، فنحن لا نلوم الا انفسنا لهذه الوفيات التي لا ضرورة لها • ويقول الاطباء ان لدينا ادوات فعالة لمنع كل هذه الامراض ، واننا نستطيع ان نقضي عليها فعلا بصفة دائمة •

لقد حان الاوان لاذاعة هذا التحذير : ان متاعب خطيرة تتجمع الآن في الافق ، فهذه الامراض تغير أساليبها ، ففي الازمان الماضية ، كان تحصن الكبار من الاصابة بالدفتريا على مستوي مرتفع ، ولكن في الوقت الذي تتناقص فيه الدفتريا بين الاطفال نجدها تصبح اكثر اهمية باعتبارها من أمراض البالغين ، وينطبق الامر نفسه علي السعال الديكي والحصبة

والتيتانوس يتغير هو الآخر ، فقد كان المرض مقصورا كلية تقريبا علي الرجال والاطفال ، الذين يعيشون حياة اكثر نشاطا في الحقول والشوارع حيث تكمن هبوات التيتانوس ، ولكن عددا متزايدا من النساء يصبحن اليوم ضحايا للمرض بسبب حوادث السيارات وزيادة النشاط في الحياة خارج البيت •

ولنبحث هذه الاخطار بالتفصيل :

الحصبة : حتى عام ١٩٦٣ لم تكن هناك طريقة دائمة لتفادي هذا المرض، ثم ظهرت أمصال جديدة رائعة تكفل كما يبدو وقاية مدي الحياة ، وظهرت قوتها العظيمة فيمناطق مازالتالحصبة فيها تعتبر قاتلا رهيبا ، ففى فولتا العليا ، وهي من دول غرب أفريقيا الحديثة ، كانت الحصبة تقتل نصف المواليد الذين يولدون في سنوات الوباء • ودعا الدكتور بول لامان وزير الصحة هناك الدكتور هاري ماير بوزارة الصحة الامريكية لاستخدام فولتا العليا كحقل للتجارب فانطلق ماير الى هناك في عام ١٩٦٣ ومعه أمصال تبرعت بها شركة (ميرك ـ شارب ودوهم) ليحقن كل طفل استطاعت فرقه جمعه حتى بلغ عددهم ٥٣١ ألف طفل • وفي العام التالى لم تقع أية وفاة بين الاطفال المحصنين بالمصل •• فلماذا لايحصل الاطفال في كلمكان على هذه الوقاية؟ ان الآباء ، بل وبعض الاطباء يجب

ن يتقاسموا اللوم في ذلك ، فبعض الاطباء ينظر الى الحصبة بلا اكتراث رغم الادلة الكثيرة على خطورتها الممكنة ، وكثيرون من الآباء لايدركون انه من الممكن الحصول على الوقاية من المصل •

السعال الديكى : مع أن عدد الوفيات بالسعال الديكى ليس كبيرا كضحايا الحصبة ، فانه لايزال رقما جديرا بالاحترام ، وكثيرات من الامهات لايلتمسن الرعاية الطبية لاطفالهن كما أن كثيرين من الاطباء لايهتمون بالابلاغ عن الاصابات، حتى أن الاحصاءات ليست جازمة تماما•• ولكن الخطر قائم فعلا •

وتنقل الأم حصانتها ، التى تظل شهورا عديدة ، حيال أغلب أمراض الطفولة ، الى طفلها الوليد ، ولكن المواليد يولدون غير محصنين ضد السعال الديكى ، ويعتبر هذا المرض بالنسبة لهم قاتلا • فان ٧٠٪ من حالات الوفاة به تحدث قبل العام الاول ، ويكون الطفل الوليد في حاجة ماسة الى وقاية المصل بمجرد امكان تناوله بأمان ، وذلك منذ الاسبوع السادس من عمره •

وحتى بين الاطفال الاكبر سن ، يجب ألا يستهان بالسعال الديكى ، فان نوبات السعال يمكن أن تمزق الرئتين ، وتمدد الانابيب الشعبية بصفة دائمة ، وتفجر الاوعية الدموية الصغيرة في المخ •• والسعال الديكى كالدفتريا يبدو شائعا بنسبة أكبر بين الكبار مما يزيد آلام الجهاز التنفسى سوءا ، مثل ضيق التنفس ، أو يؤدي احيانا الى الالتهاب الرئوي ، واذا كانت اعادة التطعيمعلى فترات دورية للكبار أمرا لايوصى به الاطباء، فانهم يمكن أن يحصلوا على الوقاية باستئصال المرض بين الصغار •

الدفتريا : ان حقن «التوكسين» التى تمنع الدفتريا يمكن الحصول عليها منذ ٤٠ سنة تقريبا ، وكان ينبغى أن نودع هذا القاتل الخانق منذ وقت بعيد ، ولكننا لم نفعل ذلك •• وقد ظهر مثال لما يمكن أن يحدث عندما تتخلى دولة متقدمة طبيا عن حرصها ، في ألمانيا خلال الحرب • ففى عام ١٩٤٣ حصدت الدفتريا أرواح ٣٠٠ ألف شخص •

وهناك دلالات كثيرة تنذر بالشر علىأنالدول المتقدمة قد تفقد «حصانة القطيع» ، (اذا حصنت جزءا من القطيع حصل الجزء الآخر على بعض الوقاية ، لان احتمال العدوي سوف يقل) ، وفيعام١٩٦٠ جلب المهاجرون

الى أمريكا من العمال الزراعيين هذا المرض الى بلدة (بلين فيو) الصغيرة بولاية تكساس ، فأصيب ٥٦ طفلا بمرض شديد قبل أن تتمكن حملة التطعيم السريعة من اخماد الوباء ، وهناك حالات أخري تفشى خلالها الوباء أخيرا في بعض المدن الامريكية.

وثمة اشارة أخري الى أن الوقاية ربما انخفض مستواها ، فان ربع الكبار .. فهل ينبغى ان يعاد تطعيم الكبار مرة كل أربع أو خمس سنوات؟ حالات الاصابة اليوم تحدث بين أن كثيرين من الاطباء يردون على ذلك بالنفي ، لان رد الفعل للمصل يكون أحيانا شديدا لدي بعض الافراد . وآخرون يقولون ان الوقاية المؤكدة التى يكفلها المصل تستحق المخاطرة. والحاجة الى اعادة التطعيم يمكن أن يقررها الاختبار المعروف باسم «شيك» وفيه يحقن الشخص تحت الجلد بكمية ضئيلة من «التوكسين» المخفف (وهو السم الذي ينفثه ميكروب الدفتريا) فتحدد درجة احمرار الجلد مدي حصانة الانسان .

التيتانوس : ليست هناك حصانة طبيعية ضد التيتانوس أو مرض الكزاز ، فهبوات المرض موجودة في كل مكان .. في الحقول التى تمتلىء بروث البقر (فالميكروب ينمو في احشاء الجياد والبقر) وفي غبار المنازل ، وفوق حقنة مدمن المخدرات ، وفي تراب الشارع أو في مسمار صدىء.

ويكفى أن تدخل الهبوة الى الجسم لكي تعيث فيه فسادا، فيلتحم الفكان، وتحدث تقلصات وتشنج في عضلات الظهر ، وتصلب في العنق .. وتموت نسبة تتراوح بين النصف والثلثين من الضحايا ، وهذا هو الخطر الذي يواجه ألوفا من الضحايا في حوادث السيارات كل عام ، عندما ينقلون الى المستشفى فاقدي الوعي ، اذ يمثلون مشكلات متكررة .. هل المريض محصن ضد المرض ؟ أم يجب أن يحصل على المصل المضاد للتيتانوس والذي يعمل ببطء ، وقد يكون شديد الابطاء ؟ أم يجب أن يعطى المصل المضاد للمرض المصنوع من مصل الخيل والذي يكفل وقاية سريعة ؟ ولكن هذا المصل يسبب لسوء الحظ ردود فعل عنيفة في كثير من الاحيان قد تكون مميتة ، ومن ثم فان هذه المشكلة المتكررة ستبقى حتى نحصل جميعا على حصانة دائمة من المرض .

***

فلماذا نسمح لانفسنا ان نصاب

بهذه الامراض ، في حين أن وخزة الحقنة الطبية يمكن ان تمنحنا وقاية تامة ؟ ان الرد بكل تأكيد ليس هو النفقات نظرا لان هذه الامصال رخيصة نسبيا •

ان الفشل في الحصول على الوقاية انما هو الى حد ما نتيجة للجمود الطبي ، فالاطباء بصفة عامة اكثر اهتماما بعلاج المرض منهم بمنعه ، فضلا عن أن كثيرين من الاطباء يكرهون الاحتفاظ بسجلات خاصة لمواعيد التحصين اللازمة لعملائهم ، والآباء أكثر عرضة للجمود من الاطباء ، وكثيرا مايقولون : سوف يصاب الاطفال بالحصبة والسعال الديكى على أية حال ، كما أنه ليس هناك أحد يعرفونه مات بالدفتريا أو التيتانوس •• فلماذا الازعاج ؟

فما هي نتائج هذا الموقف ؟

منذ فترة ليست بعيدة ، أظهرت دراسة لمكتب الاحصاء الامريكى أن ستة من بين كل عشرة أطفال أمريكيين ممن تقل أعمارهم عن الخامسة ــ أي في أشد أوقاتهم حاجة للتحصين ــ يفتقرون الي الوقاية الكاملة من الامراض التى بحثنا موضوعها هنا ، كما أن الدراسات التي شملت الكبار أكثر سوءا ، اذ أظهرت أن ٢٠٪ فقط من البالغين طعموا بالمصل المضاد للجدري خلال السنوات الاربع الماضية ، وثمة دراسات أخري تشير الى أن الاغلبية الساحقة من الكبار ــ ولاسيما النساء ــ في حاجة الى وقاية من التيتانوس •

فما الذي ينبغى عمله ؟•• ان للبرامج السريعة جاذبية مؤثرة بصورة واضحة ، ولكن رجال الصحة العامة لايستريحون اليها بصفة عامة ، لان عددا كبيرا من الاشخاص يعتقدون أن البرنامج السريع ينهى الامر ، وينسون الحقن اللازمة لدعم الحصانة فيما بعد •

وآخرون يعتقدون أن مصل الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكى والحصبة ، يجب أن يكون اجباريا لدخول المدارس ، وهذا مفيد بكل تأكيد ، ولكنه لن يصل الى الاطفال الذين تقل أعمارهم عن السادسة الذين يصعب الوصول اليهم •• ولكنه أمر ممكن عمله •

وقد بدأ مجلس الصحة بولاية فلوريدا الامريكية عملا رائدا يظهر مايمكن انجازه في هذا الصدد ، فقد اختار ثلاث مقاطعات هي «هيلز بورو» بورو ، وأورانج ، وبالم بيتش لهذه التجربة التي كان الهدف منها منح الوقاية لكل طفل من أمراض

جدول مواعيد للتطعيم
يلقى موافقة بصفة عامة في امريكا

السن	نوع المصـــــل
شهـــــران	د٠ت٠س(دفتريا ــ تيتانوس ــ سعال ديكى) بالاضافة الى فصيلة (أ) من مصل شلل الاطفال بالفم
٣ شـــــهور	د٠ت٠س ــ بالاضافة الى فصيلة(ب) من مصل شلل الاطفال
٩ شـــــهور	مصل الحصبة
١٢ شـــــهرا	مصل الجدري
١٥ شـــــهرا	مصل مدعم لمصل د٠ت٠س ــ وأنواع مصل شلل الاطفال الثلاثة
٤ ســـــنوات	مصل مدعم للوقاية من د٠ت٠س ــ
من ٥ الى ٦ سنوات	اعادة التطعيم ضد الجدري
٨ ســـــنوات	حقن للكبار لدعم الوقاية من د٠ت٠س

بعد ذلك ــ حقن مدعمة ضد د٠ت٠س ٠ واعادة تطعيم ضد الجدري وفقا لما يوصى به طبيبك ٠

الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكى والحصبة ٠

وقد تلقى الآباء اخطارات بالبريد، والذين لم يستجيبوا تلقوا مكالمات تليفونية ، ثم قامت ممرضات الصحة العامة بزيارة البيوت ، وهكذا أمكن الوصول الى أكثر من ٩٠٪ من الاطفال في المقاطعات الثلاث ، باستبعاد ذوي العناوين المجهولة ٠

وهناك مشروع آخر يبشر بالامل تجري دراسته الآن، فقد أعدت معامل ليدرل طرقا لاستخـــدام العقـــول الكهربائية ، وآلات لتنسيق المعلومات لمتابعة الافراد من الميلاد حتى الوفاة

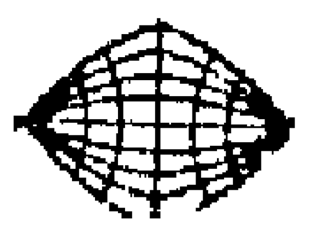
اذا طلب منها ذلك ، وتوضع تواريخ حالات التحصين التى يقدمها أطباؤهم في العقل الالكترونى ، وعندئذ يقوم العقل بارسال بطاقات بريد للتذكير بموعد التطعيم كلما دعت الحالة الى الحقن بالمصل أو بأمصال لتدعيم التحصين • والمعتقد أن مركزين أو ثلاثة مراكز للعقول الالكترونية يمكن أن تخدم دولة بأسرها •

أما الآن فان أفضل نصيحة توجه للآباء ، هي أن يحتفظوا بسجلات خاصة للتحصينات التى أعطيت لاطفالهم ، وسجل للحقن التى سيأخذونها بعد ذلك • أما الكبار ، فان وضع بطاقة في الحافظة تسجل تاريخ التحصين ضد التيتانوس والجدري وغيرهما أمر يجد قبولا سريعا لدي الكثيرين •

لقد اطال العلماء فترة الحياة لكى يمنحونا الامان ، ومن ثم فان عدم استغلال ثمار جهودهم يكاد يبلغ مرتبة جريمة الاهمال •

ميزة !

يحتفظ الجنرال ديفيد سارنوف بجهاز راديو صنع على هيئة السماعة التى يستخدمها ضعاف السمع •• ويقول سارنوف ان هذا اختراع عظيم ، فكلما ضايقته سيدة أو سيد ممن يجلسون الى جواره في مآدب العشاء ،وضعها في اذنه ، فيعتقد انه مصاب بالصمم ويتوقف عن ازعاجه ، بينما يستمع سارنوف الى الموسيقى الجيدة •



طريقة سهلة !

قال الصديق لمدير الشركة الشاب :

ـ جو •• كيف تتوقع انجاز أي شيء فيمكتبك وحولك ثلاث سكرتيرات جميلات كهؤلاء ؟••

فاجاب المدير بهدوء :

ـ المسألة سهلة •• ساعطى اثنتين منهن اجازة فى يوم واحد •

تعبيرات راقصة

كانت الطيور تحث الصباح لكي ينهض من فراشه ! ...

***

انحنت اشجار الصفصاف حتي تستطيع ان تلمس اصابع اقدامها ! ..

***

النفقة : نقود يضطر الرجل الي دفعها لامرأة كان يحبها في يوم ما !

***

حركة المرور : هي الحماة التي لولاها لكان الزواج سعيدا بين السائق وسيارته !

***

اللباقة : ان تكذب علي الآخرين بالطريقة التي تحب ان يكذبوا بها عليك !

***

عزيزي : صورة شائعة من الحديث تستخدم لمخاطبة شخص من الجنس الآخر لا تتذكر اسمه !

***

الدبلوماسية : الفن الذي يجعلك تقول لكلب شرس : « يالك من كلب لطيف » ... حتي تجد فرصة لالتقاط قطعة من الحجر !

***

الضمير : كما يعرفه طفل صغير ، هو الشيء الذي يجعلك تعترف لأمك ، قبل ان تقول لها اختك !

***

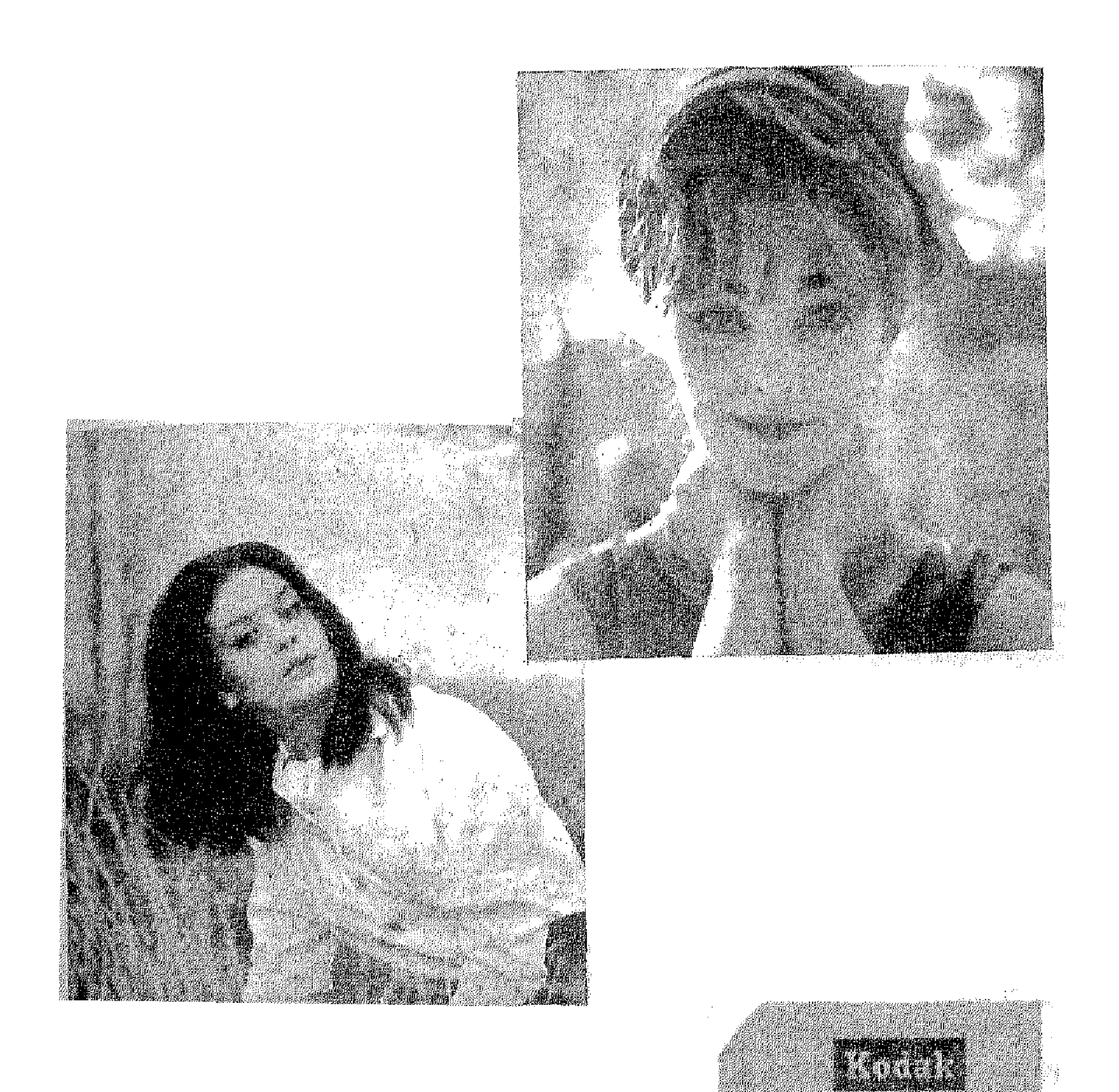
الميزانية : معادلة تضعها لكي تقرر انك في حاجة الي علاوة !

***

في هذه الايام ... كل شيء لايستأهل مجرد القول ... يتحول الي اغنية !


***

النصيحة المجانية لن تكلفك شيئا .. الا اذا اخذت بها !



أليست الفتيات رائعات .. انه فيلم كوداك .!

اعتمد على أفلام كوداك في التقاط صور ملونة متالقة لامعة صادقة للفتيات ، واستخدم أفلام ((كوداك كولور)) للتصوير السريع ، وأفلام ((كوداك كروم)) و ((كوداك اكتاكروم)) للتصوير العادى وستحصل على كل الالوان الجميلة لعالم الفتيات وعلى جميع الظلال الناعمة الدقيقة التى تميز الفتاة التى تعرفها عن الفتيات الاخريات .. وتذكر ان هناك فيلم كوداك الملون الذى يناسب آلة التصوير الخاصة بك . اشتر اليوم أفلام كوداك التي يمكن الاعتماد عليها وهى تباع لدى محلات كوداك في كل مكان .





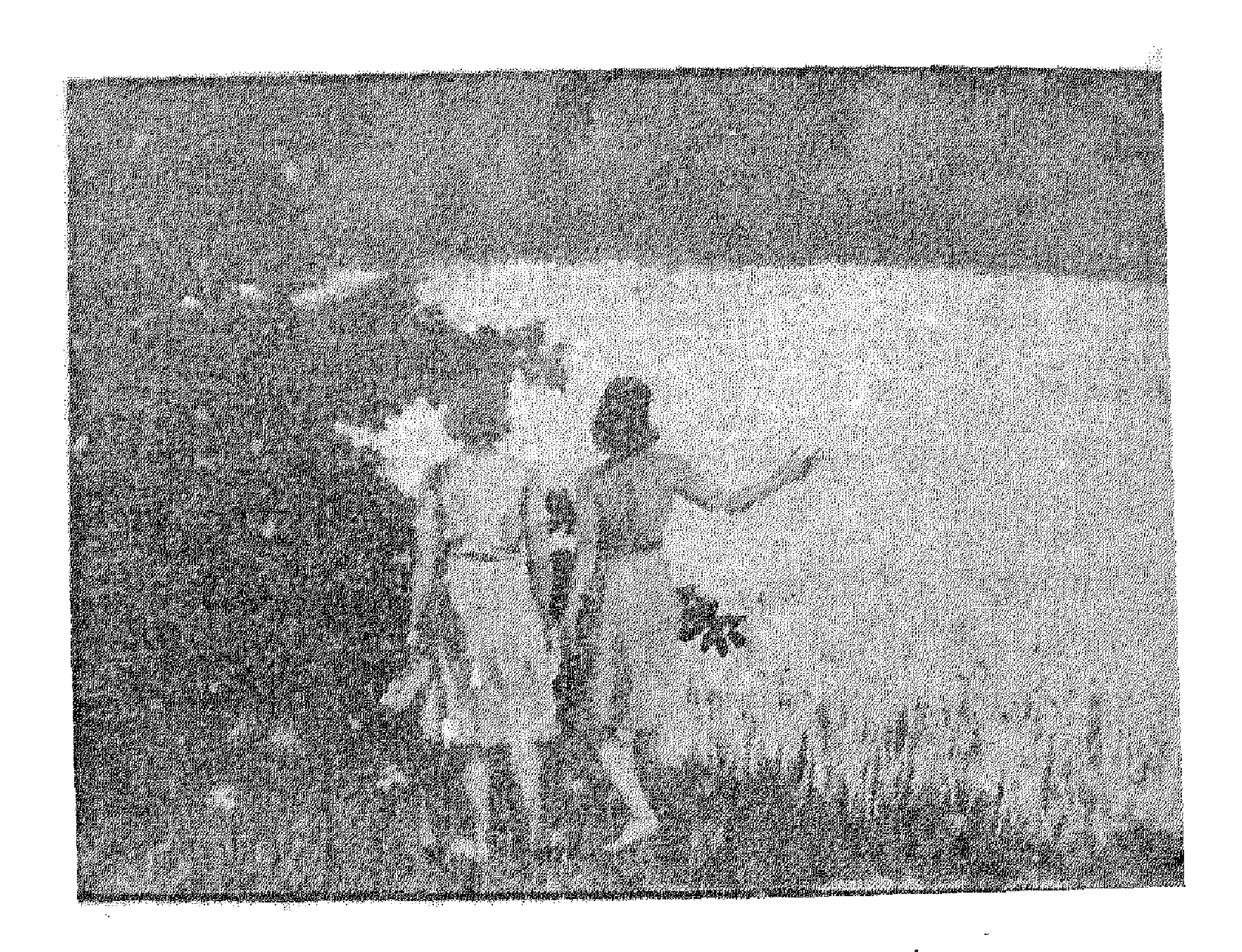
راحة لأربعة أفراد في هذه السيارة الاقتصادية

إذا كنت معجب بالتصميم العصري، سليم الذوق، في سيارة أوبل كاديت، فإنك ستزداد سروراً وابتهاجاً بأدائها واتساعها، لأنها تتسع لجلوس أربعة أفراد كبار الحجم براحة. وبها اتساع للساق حتى في المقعد الخلفي، ومساحة كبيرة للأمتعة أيضاً تتسع لست أو ثماني قطع. أما سيرها فسهل ثابت. ولكن عليك أن تحكم بنفسك - اركبها في رحلة تجريبية.

اتصل بوكيل أوبل كاديت اليوم

أوبل كاديت

إنتاج:
جنرال موتورز



« لا تتخيل شراكا في أماكن يجب ان تكون فيها جسور .. »

كل مغامرة تبدأ بخطوة واحدة

اتصل بي زوجي ذات صباح فجأة من مقر عمله ، وقال لي في صوت قوي متدفق : « عزيزتي .. أمامنا فرصة عظيمة للاختيار ، فقد عرض علي القيام بمهمة في الخارج لمدة ثمانية شهور ، ولو قبلت العمل » فستطيرين انت والاولاد معي في الاسبوع القادم ... فما رأيك ؟ »

وأصابني الذهول لحظة فلم احر جوابا ... كان كل ما استطعت

ملخصة عن : « كريستيان هيرالد »

بقلم : اليزابيث ستارهيل

رؤيته • صفا مريعا من المشكلات • فكيف استطيع بالله حزم الحقائب ، واغلاق المنزل ، والسفر في الاسبوع القادم ؟ ولنفرض أن طفلينا لم يتكيفا مع المدارس الاجنبية ؟ ••• وماذا عن تدبير شئون المنزل بدون كثير من وسائل الراحة التي صبحنا نعتبرها أمرا مسلما به في بيتنا ؟••
كنت أتمتم بقائمة الصعوبات ، عندما جالت بذهني فجأة ذكرى يوم آخر ، وفرصة اخرى للاختيار ••• كنت في السادسة عشرة من عمري فتاة من المدينة ، أزور عمتي « أليس » في الريف • وذهبنا للتنزه ذات يوم ، وكان الجو حارا والطريق الترابي وعرا تحت أقدامنا ، ولزمت الظل خشية لفحة الشمس •

ووصلنا الى جدول ماء تكاد تغطي نصفه اشجار الزان ، ولمحنا روضة خضراء في الجانب الآخر • وقالت العمة اليس في حماسة : « ما ابهى منظر هذه الروضة !•• هيا نخض عبر الماء لنرى ما هنالك ! »

فاجفلت الى الوراء متعللة باننا قد نجرح أقدامنا على الاحجار • وان الظل قد يكون قليلا في هذه الروضة ، فيحمر انفي ويتسلخ ••• وقلت اننا مشينا مسافة طويلة ، وان هذا سيجعل رحلة العودة الى المنزل أطول وسنكون متعبتين غدا •

وقاطعتني العمة أليس في سخط بقولها : « ما أسوأ هذا الاستخدام للخيال ! انك تصورين الشراك حيث يجب ان تكون الجسور ! »

واذهلتني هذه الكلمات القاسية فلزمت الصمت •• وخلعت عمتي حذاءها وجواربها ونزلت في الماء ، وحذوت حذوها • وأوجدنا من طريقنا في الجانب الآخر غصنا من خشب الزان ، ووصلنا الى حقل من زهور النرجس الاصفر ـ مئات منها • وكانت كما وصفها الشاعر وردسورث في احدى قصائده ـ « فرقة موسيقية كبيرة من الابواق تعزف تسبيحة الربيع » ••• فهل تسلخ انفي ؟ وهل اوذيت قدماي ؟ انني لا اتذكر ، ولكنني لن أنسى أبدا تلك الزهور الرائعة من النرجس الاصفر •

وقلت لزوجي في التليفون في مزيد من الشجاعة ، وتلك اللحظة لاتزال حية في ذهني : « حسنا ••• كم تكون التجربة بديعة اذا ذهبنا حقا » •

فأجابني بسرعة : « هذا هو رايي ايضا •• فاذا اردنا المغامرة فلنخط نحوها مجرد خطوة واحدة »

وفي الاسبوع التالي ، طرنا لنقضي

ثمانية شهور عجيبة في بلاد بعيدة ٠ ومنذ ذلك الحين عبرنا المحيط عـدة مرات في مهام مختلفة ٠٠ فماذا بشأن المتاعب ؟ لقد تعرضنا لها بطبيعـــة الحال ، ولكن كل انسان معرض لها كذلك حتي في أكثر انواع الحيـــاة حرصا علي السلامة ٠٠ ونحن سعداء لاننا لم نول المغامرات ظهورنا ٠

اننا نتصرف في كثير من الاحيان ، وكأن قانونا حديديا يمنعنا من ان نطأ بأقدامنا ارضا غير مألوفة ! ونحن نميل الي تكرار نفس الاشياء القديمة بنفس الطرق القديمة ، والي الحذر من تجربة أي شيء جديد ، ومع ذلك فان خطوة واحدة بعيدا عن دروب العـــادة التي عرفناها وطرقناها ، تستطيع في بعض الاحيان ان تحملنا الي الارض التي تقع فيما وراء قوس قزح ٠

ولاداعي لان تكون مثل تلك الخطوة كبيرة ، او خطرة ، او لا عودة منها ٠٠ بل ولا حاجة بها الي ان تكـــون ذات هدف معين ، ولكنها لكي تملأ قلوبنـــا بتلك الهــــزة الخاصـــــة للاستكشاف ، فانها يجب ان تكون بداية حقيقية نحو عالم لم يســـبق ارتياده ٠

ومن الصعب في بعض الاحيان ان نصدق كم هي قصيرة تلك المسافة التي نحتاج لقطعها لنضع انفسنا في الطريق المرغوب فيه٠٠لقد كنت ، وأنا فتاة صغيرة ، كثيرة المرض ، ولااذهب للمدرسة بصفة منتظمة حتي بلغت التاسعة من عمري تقريبا ٠ ومازلت اذكر جليا ذلك اليوم الاول المروع ٠٠! فقد بدا لي ان الاطفـــال الآخرين يعـــرفون كل شيء ـ الالعـــاب ، والدروس كما يعرف كل منهم الآخر ٠٠ وكم تاقت نفسي الي ان كون مثلهم ، وكم بدا لي انهمن غير المحتمل ان اكون كذلك أبدا ٠

واختبأت في الاركان ، صامتة فزعة وعندما حل موعد « الفسحة » وقفت وحدي عند طرف الفناء وبعد قليل اقبلت مدرستي وقالت لي : « يبدو صعبا في البداية ان تكوني واحدة من الزمرة ٠ ولكنك اذا ٠٠٠ »

وقبل ان تستطيع المضى في حديثها أجهشت بالبكاء وقلت لها انني اعرف انها تريد مني الانضمام للالعـــاب ، والتحدث مع الآخرين ، ولكن مـن المحتمل اني لن استطيع . فأنا لااعرف كيف « انط الحبل » واجهل تمــاما قواعـــد اللعبـــات الاخـــري التي يلعبونها ٠

ولمـا انتهيت من حـــديثي اخيرا

قالت لي المدرسة في رقة : « كنت سأقترح عليك فقط أن تتوجهي الي واحد منهم ، وتقولي له : مرحبى »

لم يكن هناك اي تعقيد ، فاستطعت ان افعل ما اشارت به ، وقد اثمر ذلك بطبيعة الحال ... ان خطوة واحدة تؤدي بنا الي اخري ثم الي التالية ، وهكذا نقطع مسافات ، لم نكن نعتقد قط ان في الامكـــــان قطعها .

ولي صديقة كانت امهـــــا بستانية رائعة ، وقد اشتهرت بحق بقدرتها علي تخطيط حديقتها في جمال وابتداع ، وكانت الام تحلم دائمــا بأن تكون لديها قطعــة ارض تكفي لجعلها حديقة كلها ذات زهور بيضاء، واستطاعت اخيرا شراء قطعة الارض التي تريدها ، ثم ماتت بعد ذلك بثلاثة اسابيع .

ولم تكن ابنتها التي ورثت الارض معروفة بمهارتها في فلاحة البساتين ، ولكن حلم امها كان ملهما لها ، وقررت انها بطريقة ما سوف تنشيء الحديقة البيضاء ، ولكنها عندما اصطحبت معها ابنتها الصغيرة في جولة في الارض العارية غير المزروعة ، سيطر عليهـا شعور رهيب بعدم كفايتها . فسألت ابنتها في ضحك يشوبه اليأس قائلة «ستاسي ! اذا أردت أن تنشيء هنا اكثر حدائق العالم جمــــالا فكيف تبدئين ؟ »

ففكرت الطفلة لحظة ثم أجابت : « اشتري حزمة من البذور » .

وفعلت صديقتي ذلك بالضبط ... والآن ، وبعد ثلاث سنوات ، أصبحت الحديقة البيضاء شهادة متألقة لحب ابنة ، وحسن ادراك طفلة .. لقد رأت الطفلة الخطوة الاولي ، لا المصيدة الاولي .

كنت احــــاول تشجيع ابن اخي الشاب علي اداء مهمة صعبة . فرويت له قصة العمـــل الباهر الذي قام به القس الانجليزي الشاب فيفيـــــان سيمونز ، فقد فكك سيمونز كنيسة غير مرغوب فيها دمرتها الحـرب في لندن ، ثم نقل بمفرده فعلا الاخشاب القديمة ، والطوب ، والاحجار لمسافة ٢٧ كيلومترا وهناك بنى كنيسة جديدة بهذه المواد القديمة .

ولما انتهيت من حديثي ، علق عليه ابن اخي بقوله : « لقد ادركت كيف فعل ذلك .. انه لم يحاول مطلقا حمل الكنيسة كلها علي كتفيه مرة واحدة »

ان مجرد خطـــوة واحدة بطوبة واحدة بداية طيبة .

لقد لزم أبي ــ وكان عاشـــــقا

للفنـــون – البيت بسبب المرض في السنوات الاخيرة من حياته ، ونظـرا لادراكه أنه لن يتمكن أبدا من زيارة المتاحف او ارتياد المعارض الفنية مرة أخري ، فقد رفض حتي التحدث عن الفنون ، وانتابنا الحزن ، نحن جميع أفراد الاسرة ، ولكن لم يكن في وسعنا تقديم اية مساعدة كما بدا لنا •

وأطلعته امي ذات يوم علي اعـلان عن صور رخيصة الثمن منقولة عن بعض اللوحات الفنيـــــة • وقالت مقترحة : « لماذا لا ترسل في طلب واحدة منها ؟ »

ورفض ابي الفكرة في بادئ الامر ، مبديا اكثر من عشرة اسباب للاعتراض ورأيناه فيما بعد ، يعيد قراءة الاعلان ، وفي النهاية ارسل طلبا بالبريد • ولما وصلت الصور ، قضى عدة ساعات في فحصها ، بين التذمر والتقدير ، وانتهي بقوله مزمجرا : « انها ممتعة علي اية حال •• تري كم صورة اخري من هذه اللوحات لدي هذا البائع ؟ »

وارسل في طلب فهرس لها ، ولم يمض وقت طويل حتي كانت الصور المطبوعة ، والكتب الفنية ، والصـور المحفورة تتدفق علي المنزل ، وعـاد ابي كما كان رجلا منهمكا في العمـل مرة اخري ، يجلس علي لاريكة ، وأمامه مائدة للبطـاقات ، يصنف و ويفهرس ، ويدرس •

ولما مات أبي ، ترك مجموعة فنية تفتن الالباب، بل ترك فوق ذلك برهانا ساطعا علي حقيقة أن الله يحيطنا دائما بالفرص للسعادة ، فاذا اغلق طريق ما امامنا ، نستطيع بسهولة ان نتركه الي غـيره – الا اذا كنـــا نخشى المحاولة •

التقيت في احدي الحفلات بشـابة فاتنة نشيطة • واكتشفنا ان كلا منا تريد ان تتعلم العزف علي القيثار • وقالت لي : « سمعت أن هناك مدرسة بها منهج لتعليم الكبار العزف علي القيثار والغناء الشعبي ، وسأتصل بهم تليفونيا غدا » •

فقلت لها موافقة في حماسة : « انها كما يبدو فكرة طيبة » • ولكني في اليوم التالي عندما فكرت في جـدول مواعيدي ، لم اجد لدي وقت فراغ للتمرين •• ولم تكن لدي آلة موسيقية كما أن المنهج علي الارجح كثـير التكاليف ••

وقابلت الفتاة بعد عام ، وكانت تتوسط دائرة من الاشخاص تعزف علي القيثار وتقودهم في احـدي الاغنيات وكان من الواضح أنها تستمتع بوقت

جميل ، هي ومن حولها ، وقد قالت لي أنها كانت قد استأجرت قيثارا ، وتلقت الدراسة التي لم تكلفها الا قليلا كما تعلمت ايضا العزف مع المجموعة والاغاني من كتب « كيف تعلم نفسك بنفسك » ..

اما التدريب ، فقد دبرت امره بالنهوض مبكرة قبل ان يصحو طفلها الصغير من نومه بساعة او اثناء غفوته بعد الظهر .. لقد قطعت شوطا سعيدا منذ رأيتها آخر مرة ، في حين انني لا أزال واقفة في نفس المكان !

ان الطرق الى المغامرة ليست بعيدة أبدا ، وهناك كثير منها ، كلها تبدأ امام بابنا الخارجي .. على بعد خطوة واحدة فقط .

❊ ❊

عبء أكبر !

كانت نجمة السينما روزلاند راسل تجلس أخيرا في مأدبة عشاء الى جانب هيوبرت همفرى نائب رئيس الولايات المتحدة .. واخذا يتحدثان عن اعباء الوظائف العامة ، فقالت روزلاند راسل ان منصب رئيس الجمهورية هو ولاشك اصعب منصب فى العالم .. فأجاب همفرى ان منصب نائب الرئيس اكثر صعوبة ، اذ ان لرئيس الجمهورية ١٩٠ مليون رئيس فقط ، بينما لنائب الرئيس ١٩٠ مليونا ... وواحد !

☆★

اقتراح مخلص !

قدمت لجنة الوظائف المدنية الامريكية شهادة تقدير ومكافأة قدرها ٢٧٠ دولارا لجون أوفرهوات الموظف الحكومى في واشنطون العاصمة ، وذلك مكافأة له عن اقتراح لتوفير أموال للدولة ، وافقت عليه اللجنة بسرعة ..

أما الاقتراح المذكور ، فهو الغاء الوظيفة التى يشغلها هو نفسه !

❊ ❊ ❊

أخيرا .. !

كانت السيارة التى وضعت فوقها الزينات الجميلة تحمل فى مؤخرتها لافتة صغيرة كتب عليها : « تزوجا توا »

وتحت هذه العبارة كتب احدهم كلمة : « ... اخيرا »

«هذا الفنان المرح الشهير يقول: لولا زوجتي لما استطعت أن أتحمل الزواج»

شرّ لابدّ منه

حينما كنت في حوالي السابعة والعشرين ، أقبلت أمامي فتاة معينة فقلت لنفسي : « اذا كان لديك أي ادراك ، فانك سوف تتزوج هذه الفتاة» • كان زواجا تحت تهديد البندقية : فقد صوبت الي نفسي بندقية وجعلت نفسي أقف •• وقلت «أوافق» •

وحتي بينما كان القسيس يعلن اننا أصبحنا زوجا وزوجة ، لم أكن واثقا •• لقد كنت متأكدا بالنسبة للفتاة ، ولكني لم أكن واثقا من الزواج •• ولم أكن واثقا من نفسي • وهكذا بينما كنت أقول للقسيس «أوافق» قلت لنفسي : «حسن ! علي أي حال أستطيع أن أجرب ذلك لمدة عامين » ولم يعرف ذلك القسيس ، ولا مسز هيرولد ، ولكني كنت أتزوج لمدة عامين !

قد تظن أن ذلك ليس فيه أي اطراء لزوجتي ، والجواب علي ذلك هو : أني لا أزال زوجا لها بعد مرور بضع عشرات من السنين ، لانني كنت شديد الرغبة في ذلك •• انني ابقي لانني أحب هذا المكان •



ولا تظن انه لم تكن هناك أسابيع كان الزواج فيها مؤلما بالنسبة لي (ولها دون شك) • ولكن من غيرها كنت أتزوج ؟ لا أحد • والي ين كنت اذهب الا الي المنزل ، لا الي ي مكان

بقلم دون هيرولد

أن منزلنا في بعض الاحيان يكون هو الفوضي ذاتها ، حيث تعج الحياة العائلية في كل أرجائه ، ولكني أفضل الجحيم في أي حين علي روائع الوحدة •

ومع ذلك ، كان من الممكن أن أكون أعزب مدهشا ، فقد انحدرت من صف طويل من العزاب بالفطرة (والذين تزوجوا لحسن الحظ) • وكنت شابا منظما جدا ، فرديا الي حد كبير ، أكره غرائز الرجل الاعزب أو العوانس وما زالت هذه الصفات عندي • فأنا أحب أن تكون لي فرشة حذائي الخاصة ، ومكنتي الخاصة • ودولاب ثيابي الخاص ، ودولاب خاص للاطباق وأدوات المائدة ، وحجرتي الخاصة ، وأنا أحفظ كل شيء في صفوف وأكوام منتظمة • وبمقارنتهم بي فان أفراد عائلتي الاخرين أناس فوضويون يعيشون في زوبعة •

والسبب الرئيسي في بقائي متزوجا ، هو اعتقادي أن الحياة العائلية هي الحياة • فالاعزب يعيش في فراغ ، ولما كانت الطبيعة تكره الفراغ ، فانها تكره العزاب ، وهي تعالجهم بتركهم وحدهم ، وتدعهم يموتون من الجفاف والتعطش • والاعزب لا يعرف عن الحياة أكثر مما تعرفه السمكة الذهبية عن علم البحار والمحيطات •

لقد عاونت في تربية ابنتين ، وأحسست بالاثارة والهزات والمأساة • كنت أمتلك الحياة ! ربما تكون قد أوشكت أن تقتلني ، ولكنني عشت •، وحتي أثناء كتابة هذا المقال ،قوطعت احدي عشرة مرة : اناث يندفعن الي حجرتي لسبب أو لآخر ، وكان في استطاعتي أن أصرخ عدة مرات ، ولكني وضعت كتابا ، وأيضا هذا المثل : « ان المقاطعات هي توابل الحياة » •

ان الاعزب لا يمتلك شيئا •• حتي ولا المقاطعة •

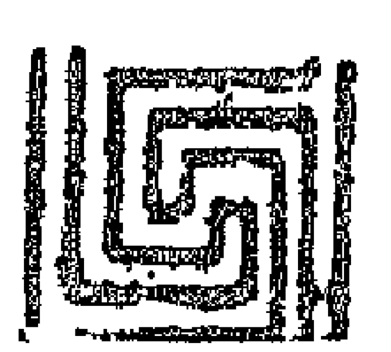
ان العزاب يتباهون دائما بحريتهم، فيقولون أنهم أحرار في أن يأتوا ويذهبوا حيث يشاءون •• ولكن أحرار في الذهاب الي أين؟ فالعزاب لايذهبون كثيرا الي أي مكان •• انهم علي الاقل لا يذهبون الي مكان لا استطيع أنا الذهاب اليه • فاذا رغبت في ان اصبح رجل أعمال أصلع الرأس مكدودا ، أجلس وحدي في الصف الاول لأشاهد احدي المسرحيات الهزلية الموسيقية ، أستطيع الذهاب بمفردي وأكون واحدا منهم • وليس لدي كذلك ساعة توقيت في البيت • كما أنني أستطيع أن أنافس بحريتي في الذهاب والعودة حرية أي

أعزب ، ولدي دائمـــا مكان أذهب اليه ، وشخص ما أذهب اليه ومعه ، عندما أريد ذلك •

وأنا أعترف أن الحياة العائليـــة تكون فيبعض الاوقات مؤلمة ، كالمطهر• والرجل الذي لم يستيقظ طوال الليـل مع طفل ترتفع حرارته الي ٤٠ درجة، ثم تنخفض مرة أخري الي ٣٧ درجة لم يذهب الي أي مكان • والرجلالذي لم يلطف آلام الركب المجروحة ، أو لم تتساقط قطرات الدموع علي صدرية ســـترته لم يكن لديه أي شيء •• والرجل الذي لم يكن في حمـامه بط من البلاستيك لم يســـتحم •• انني سعيد اذ أتيحت لي الفرصة لكي أكبر مع فتاتين صغيرتين ، من خـــلال «الكافولات» وما اليها ، الي تصفيفات الشعر الدائمة، و «السوتيان» وشهادة جامعية •

لقد ضبطت مسز هيرولد في أوائل حياتنا الزوجية نظرة بعيدة في عيني فقالت : «مسكين دون ! لقد حطمت وحدته» • مثل هذه الملاحظات دعمت موقفي ، ولولا زوجتي لما استطعت أن أتحمل الحياة الزوجية •

ان الزواج غلطة شهاب ـ غلطة لابد لنا جميعا من أن نرتكبها ■



اختراع ••

في سبتمبر الماضي بينما كنت أزور عمتيماري في مزرعتها بولاية ايوا ، استيقظنا ذات ليلة علي صوت شخص يحاول التسلل اليالبيت •• فقالت العمة ماري وهي تضع يدها علي فمها :

ـ لاتصدري أي صوت الى أن اتولى أمره•

واتجهت صوب المطبخ بقدمين عاريتين ثمعادت بعد لحظات ومعها كيس كبير من الورق منتفخ ، أعطتني اياه مع عدد آخر من الاكياسوطلبت مني أن انفخها كلها •

وفي ذلك الحين ، كان الزائر الليـلي قدوصل الى باب الشرفة الامامية ، وهنا رفعت العمة ماري يدها وهبطت بها بقوة على أحدالاكياس المنفوخة بالهواء ، فاذا بصوت انفجار عنيف يدوي في المنزل ، وسمعنا صوت أقدامالدخيل وهي تسرع هاربة نحو الطريق !

وقالت لي عمتي بعد ذلك : انها طريقـــةناجحة تماما •• فمنذ أن توفي زوجي ، حاول عدد منالمتسللين زيارة المكان ليلا•• ولما كنتلا أستطيع استخدام البندقية ، فاني اعتقد أن هذه احسن طريقة بعد البندقية !

الجودو: لمسة رقيقة تمزق الأوصال

كانت المحنة اليومية « لبول » ابن التسع سنوات هي عودته سائرا علي قدميه من المدرسة الي المنزل • كان صبيا حسن الخلق ، يضع نظارات علي عينيه ويحب القراءة ، ولا يهتم بالرياضة ، ويحصل دائما علي أعلي الدرجات في فصله الدراسي • وكان يعلم ان « داني » سيكون في انتظاره كل يوم ، لكي يطرحه ارضا ، ويلوي ذراعه ، او يخطف كتبه •

ولم يكن داني اكثر شقاوة من اى صبي آخر في الحادية عشرة من عمره يزيد حجم جسمه بالنسبة لسنه ، ويحب التحرش بمن هم اصغر منه ، ولكن بول الذي ينقص عنه بأحد عشر كيلو جراما ، كان عاجزا أمامه ، وعندما حاول بول في أحد الايام ان يقاوم ، كافأه «دانى» بأنف دام وعينين تحيط بهما هالتان سوداوان ونظارة محطمة•

« اذا كنت تريد ان تصبح قادرا على حماية نفسك ، أو اذا كنت تريد تدريبا صحيا فحسب فلا شيء يعادل الفن اليابانى القديم للدفاع عن النفس ••• »

وكان هذا هو اليوم الذي قرر فيه بول أن يفعل شيئا ازاء هذا الوضع •

وبعد بضعة اشهر ، وفي عصر يوم من ايام الربيع ، تلقى داني اكبر

مفاجأة في حياته في فناء المدرسة ٠ فلقد حاول ان يخطف قبعة بول ، كما اعتاد ان يفعل كثيرا من قبل ، غير ان الصبي الذي يصغره حجما اتي فجأة بحركة غريبة بقدمه ، فاندفعت الارض نحو « داني » بقسوة رافعتين طائرتين ، ووجد داني نفسه راقدا على ظهره ٠ وقال لنفسه ان الامر حدث عرضا بطبيعة الحال ، ولكن الصبي الاكبر حجما اشتعل غضبا ، وقفز على قدميه ثم القى بنفسه علي بول ملوحا بقبضته في الهواء ، ولكن بول بطريقة ما ، لم يكن هناك ! ووجد داني نفسه « يتشقلب » في الهواء ٠٠٠ وفي هذه المرة لم ينهض ، حتي كان بول قد انصرف ٠ وكانت تلك هي نهاية كابوس الصبي الصغير الحجم ٠

كان بول قد امضى – بموافقة والديه – ليالي عديدة من كل اسبوع في « دوجو » او مدرسة للجودو – المصارعة اليابانية – حيث اكتشف الفن الياباني القديم في الدفاع عن النفس ٠ ولقد كانت « الجودو » منذ أقل من جيل واحد غريبة علي امريكا مثل « اللغة السانسكريتية » ٠ وفي أوليمبياد ١٩٦٤ أدخلت لاول مرة مباريات الجودو بين المسابقات الرسمية ٠ وجذبت اليها فرقا من ٢٦ دولة ٠ كما لاقت مسابقات «الجودو» في كل من بريطانيا ، وفرنسا ، وألمانيا الغربية، والولايات المتحدة، والبرازيل اهتماما شمل البلاد كلها ٠

وفي « جمعية الجودو » بمدينة نيويورك ، وهي واحدة من أقدم مدارس الجودو (دوجو) في الولايات المتحدة واكثرها نيلا بالاحترام ، قام جيروم ماكاي بتعليم هذه الرياضة لحوالي ١٠٫٠٠٠ رجل وامرأة وطفل خلال السنوات العشر الماضية ٠٠٠

ويقول ماكاي وهو عازف بيانو سابق رقيق الحديث ، يبلغ وزنه تسعين كيلوجراما : ان اي انسان لا يشكو من داء في القلب ، او اية اضطرابات داخلية اخري يمكنه ان يمارس « الجودو » بأمان ٠ وككل مدارس المصارعة اليابانية المعروفة باسم « الدوجو » ، فان مؤسسته – وهي غرفة واحدة ضخمة تشمل كل الطابق الثاني من احدي عمارات المكاتب – مخصصة للعمل فقط ، وتكاد تخلو من اية اثاثات فيما عدا ثلاثة صفوف صغيرة من الكراسى الخشبية قرب المدخل ٠ وعلي الارضية حصائر رفيعة من القش ٠

ويقف الفصل الدراسى المتقدم علي اهبة الاستعداد قبل النهاية ٠ ويصطف الطلبة من الرجال والنساء علي السواء

مرتدين اردية موحدة الشكل بيضاء فضفاضة تشبه « الكيمونو » الياباني ويكون الجميع حفاة الاقدام • وعندما يصدر المدرب الياباني الشاب الرقيق التكوين أمرا ، يصطف الطلبة امامه في طابور علي الفور • وبأمر آخر يركعون وينحنون له • وبعد ان يرد الانحناءة (تعادل مراسيم الانحناءة في الجودو التصافح بالايدي علي حلقة الملاكمة) يخطو الي الخلف ويصدر امرا ثالثا • عندئذ يقف التلاميذ أزواجا ، ويمسك كل منهم الطرف الايسر لصدر السترة ـ ويبدأون ما يشبه الي حد ما رقصة « التويست » • ويبدأ كل زوج فيالدوران بسهولة علي الارضية ، بينما تنثني الركبتان قليلا وتتحرك الاذرع كالمضخة الي الامام والي الخلف ببطء •

وعلي حين فجأة يطلق واحد من الشباب صرخة حادة ويسقط علي ظهره ، ويدفع بقدمه في الوقت نفسه في بطن خصمه المكتنز ، ملقيا اياه أكثر من متر في الهواء • وتصرخ ربة بيت شقراء هيفاء صرخة حادة وتأتي بحركة صغيرة من قدمها اليسري • فاذا برجل في حجم ناقل البيانو يسقط ، وكأن الحصيرة قد سحبت من تحته • ثم تسمع صيحة اخري • • ويجلس سيد اصلع الرأس متوسط العمر القرفصاء ، ويدور دورة كاملة ثم يسقط زميله الذي يفوقه قوة علي ظهره • وقد تمت كل حركة من هذه الحركات في أقل من ثانيتين • ان الـ «كاي ـ آي» هي الصرخة القصيرة النافذة التي تصاحب الهجوم ، غالبا ما « تجمد » الخصم الجزء من الثانية وهي المدة المطلوبة لطرحه ارضا •

ويقف « الخاسرون » علي اقدامهم بسرعة دون اذي • وبعد كل رمية يتبادل الزميلان انحناءات عميقة من الوسط قبل ان يمسك كل منهما بالاخر مرة اخري • ويستمر الرمي لاكثر من نصف ساعة لا تقطعها الا الانحناءات التقليدية وأوامر المدرب والمظاهرات •

ومن السهل فهم الفكرة الاساسية في رياضة « الجودو » لأن كل حركة فيها بنيت علي قاعدة واحدة ، استخدام وزن الخصم ضد نفسه • ويشرح ما كاي ذلك بقوله : « ان كل ما تفعله في الجودو هو تطبيق بعض ما تعلمته عن الحركة والتوازن في مباديء علم الطبيعة • فعندما يقذفك شخص ما بقطعة من الحديد ، فان جسمه كله يتحرك الي الامام • فاذا وصل اليك ، فان حركته الي الامام

ستتوقف وتقع انت • ولكن لنفرض انك احنيت رأسك او تحركت بعيدا عن الطريق ، ان الرجل سيفقد توازنه بدون شيء يوقف قوته الدافعـــة ، وعندئذ تطرحه أرضـــا مستفيدا من عجـــزه الخاطف • ان كل رمية في الجودو تقـــوم علي اساس هاتين الحركتين : حطم توازن خصمك ، ثم اتبع ذلك بطرحه ارضا •

ان الشيء الذي يميز الجودو عـــن الوسائل الاخري للدفاع عن النفس ، هو العابها الافتتاحية من « عـــدم المقاومة » ، فهذه المناورة تتضمن في داخلها عنصر مفاجأة ، حيث لا يتوقع أي مهـــاجم ان يقـــاومه خصـــمه بالاستسلام • ان كلمـــة « جودو » نفســـها تعني في اليابانيـــة « فن التسليم » ، او كما تسمي في غالب الاحيان عن خطأ « الطريقـــــة الرقيقة » •

وقبل ان يسمح لك بأن تجرب ولو أبسط الرميات ، لابد ان تتعلم اولا كيف تسقط • فان نحو ٩٠ ٪ من آثار اصطدام الجسم بالارض يمكن منع آثاره بسقطة صحيحة الاداء • فأولا لابد ان ترخي جسدك تمـــاما ليصبح رخوا بصورة مطلقة ، وستتعلم بعد ذلك كيف تضرب الارض بشـــدة بذراع ممدودة وراحة يد مفتوحة في اللحظة التي يستقر فيها باقي جسمك علي الارض بالضبط فان ذلك يوسـع من منطقة الصـــــدمة ويخفف من الصدمة •

والتدريب علي السقوط يعد لعبـــة اطفال بالنسبة لتعلم الرميات فحتي اكثر « الحيل » الاولية (وهي الكلمة المستعملة في الجودو عن الالقاء او المسك) تتكون من عدد من الحركات المنفصـــلة التي لابد أن تصـــــبح انعكاسا فعليا • و « أو ــ سوتو ــ جاري » وهي اولي « الحيل » التي تدرس عادة ليست اكثـــر من تفتح لعملية الطرح ارضا • ولكن تنفيذها يتضمن خمس حركات منفصلة للاذرع والسيقان والاقدام والجذع تؤدي في أقل من عشر الوقت اللازم لك لقـــراءة هذه الجملة • والتدريب الي ما لانهاية هو الذي يتيح لك وحده الوصول الي مثل هذا النوع من السرعة والدقة التي تشبه السناعة •

ويقول ماكاي :

« في ذلك الحين ، يبدأ الطلبـــة يدركون ان (الجودو) ليست نوعا من أنواع السحر يمكنهم ان يكتسبوه في ليلة واحدة • ان آرثر روبنشتين لا يوقف أبدا تدريباته علي اصابع البيانو

أما فلويد باترسون فيتدرب كل يوم علي كيس تمرينات الملاكمة • وعليك أن تفعل نفس الشيء في الجودو» •

كذلك هناك عمل يتعلق بالحصير ايضا ، وفيه تتعلم الطرق العديدة التي تبقى بها خصمك عاجزا عن الدفاع بمجرد طرحه علي الارض • ويعلن أحد المدربين تحذيره بقوله :

« لا تنس •• اذا ما أوقعت رجلا فانه لن يستمر جالسا ويصفق لك »

وتتراوح فنون استخدام الحصير بين حجز بسيط بالذراع او الجسم الي مسكات خانقة تسمي « بالفلنكات » وهي مثل الرميات تدرس بتكرار الحركات المنفصلة •

وكلما ازدادت المعرفة بعلوم الميكانيكا ، ازداد المبذول في تعلم « الراندوري » — وهو نزال مخالف للقواعد يهدف الي ارهاقك تماما بحيث يجب أن تعتمد على المهارة أكثر من الاعتماد علي قوتك الجسمانية • وفي هذه الجولات الساحقة القاسية فان مشقة الحفظ عن طريق التكرار تعطي فوائدها في صورة رميات او مسكات في سرعة البرق وأحيانا كدمات • واذا كانت اساليب الجودو محصنة من الناحية العملية ضد الاصابات الخطيرة فان هذه الرياضة تسمح باحداث ملخ في الركبة وثني للكوع ، واحتقان للكاحل وتورم للاصابع وغيرها من الاضرار التي لا تترك آثارا ولكنها قد تكون ذات أضرار مؤلمة • ان رباطا علي الركبة او حول كاحل القدم يعتبر علامة شرف في مدرسة الجودو • ولكن مثل هذه الرضوض البسيطة انما هي ثمن قليل تدفعه مقابل صيحة المدرب : « ابون » •• تعلن النصر في المباراة •

والمعتقد بصفة عامة ان الجودو يرجع اصلها الي اكثر من ١٠٠٠ عام بين الرهبان البوذيين ، الذين كثيرا ما كانت غارات عصابات قطاع الطرق تعكر صفو حياتهم — في التأمل — الهادىء وكانت عقيدة الرهبان البوذيين تمنع العدوان ، ولكنها لاتحرم الدفاع عن النفس الذي سرعان ماأتخذ شكل اساليب بدائية ، ولكنها فعالة للرمي والطرح ارضا • واستحدثت عبر القرون تحسينات لا حصر لها لتصل قمتها في عام ١٨٨٢ ، عندما نظم أحد النبلاء ويدعى « جيجورو كانو » كل ماتجمع من حيل في طريقة للدفاع عن النفس أسماها « جودو » •

ويصبح هذا الفن مفيدا للغاية في كل حالة يكون بها العنف الجسماني احد مخاطر المهنة • فالمرضون في

المستشفيات العقليه يمكنهم ان يردعوا المرضى المتهيجين « بمسكات » حاسمة ولكنها لا تؤذي ، ومنذ فترة ليست ببعيدة استطاع رجل بوليس في ولاية كاليفورنيا بعد تدريب محـــدود ، باستخدام رمية من رميات الجودو ان يجرد مجنونا من سلاحه كان يسلط ارهابه علي منطقة سكنية هادئة • كما طرح علي الارض بطريقة الجودو لصا من لصوص المنـازل يبلغ وزنه تسعين كيلوجراما بعـــد ان اقتحم مسكنا في نيويورك في العـام الماضي والرجل الذي فعل ذلك هو مراقب لبني الذي يبلغ من العمر ٤٧ عاما ويزن سبعين كيلوجراما وقد ظـل اللص في مكانه بمسكة ذراع بسيطة من مسكات الجودو حتي وصل البوليس •• كذلك فان كثيرا من النساء يقبلن هذه الايام علي تعلم كيفية الدفاع عن انفسهن •

اما بالنسبه لخبراء الجودو ، فان اهم فوائد « الطريقة الرقيقة » هـو ما تمنحه من اطمئنان داخلي لدي اي شخص • ويقول ماكاي :

« اذا ما كنت تعرف ان كل جسمك قد درب علي مواجهة اي نوع من انواع الاعتداء الجسماني برد فعل مكيف ، فانك ستحصل علي احساس بالامن الداخلي الذي ينعكس علي بقية حياتك اليومية •• ان ذلك يمكن ان يجعـل الصبي يشعر كالرجل ، ويجعـــل الرجل يشعر كما لو كان ملكا •



اخطر جزء

بعـد ان هبط الطيار بطائرة الركاب التي يقودها في مطار لوس انجليس ، فوجيء الركاب بصوت الطيار يقول :

ـ انكم الآن على وشك القيام باخطر جزء في رحلتـكم •• من المطـار الى البيت في سياراتكم !



في الماء

طلب الى السياسى الامريكى وليم جنجزيوما أن يشرب نخب الاسطول البريطانى ، ولما كان من اعداء شرب الخمر ، فقد رفع في يده كأسا مملوءة بالماء وقال :

ـ أيها السادة •• أعتقد أن كل انتصاراتكم قد سجلت على الماء !

«في احدي القري الالمانية، النائية، يزاول كريستيان جروش فنا يكاد يطويه النسيان ، وهو تدريب أكثر الطيور المغردة غرابة فى العالم »



في وسط قرية «تراتزوف»، وهى محلة صغيرة على سفوح جبال الرون شمال شرق مدينة فرانكفورت بألمانيا الغربية يقوم منزل ريفى صغير احمر السقف ، تتردد بين جنباته أصوات الموسيقى ، ويملك هذا المنزل الريفى رجل قصير ممتلىء الجسم ، أشيب الشعر ، يبلغ الثانية والخمسين من عمره يدعى كريستيان جروش • وهذه الموسيقى صادرة عن حوالى مائة من عصافير الدغناش (عصفور ذو صدر أحمر) التى يدربها جروش على صفير الاغانى الشعبية الالمانية القديمة عندما يطلب منها ذلك • وجروش ، سليل أسرة مشهورة فى تعليم الطيور المغردة ، ويعد واحدا ، من أواخر المشتغلين بهذا الفن المحتضر وهو يستخدم المهارة والصبر لتحويل عصفور الدغناش من مجرد عصفور يصفر الى موسيقى فنان •

وتلاميذ جروش جميعا من عصافير الدغناش التى تعيش فى وسط أوربا، وهى طيور مغردة جميلة فى حوالى حجم العصافير « دورى » ، ذات صدور حمراء فى لون الفخار، وجسد أرزق مائل الى السواد وأجنحة رمادية • وهى لا تصدح كطيور الكناريا أو تهدل كالحمام ، أو حتى تنعق كالبوم ، بل هى تصفر فى صفاء صوت الناى أغنيات كاملة • ويتألف مايردده عصفور الدغناش المطرب من أغنيتين تستغرقان حوالى ثلاث دقائق • ويقف الطائر خلال ذلك على مجثمة مطبق المنقار فى الظاهر ، ولايدل على شدوه الا صوت أغنيته البديع واهتزاز رأسه الطفيف •

ويدرب جروش عصفور الدغناش مدة تتراوح بين سنة وثمانية شهور فى عناية لاحد لها للوصول الى هذا الاتقاق ، وتجرى التمرينات النهائية

ملخصة عن مجلة « داى فيلتفوش »

بقلم : جيمس ستيوارت جوردون

فى أوائل ديسمبر من كل عام • • حيث ينبعث من المنزل الريفى ، تغريد وصوت عصا المايسترو تطرق بحدة ، وصفير من مقام منخفض يطلقه جروش، ثم تبدأ حفلةموسيقية عندما يصدح مائة من طائر الدغناش بأغنية براعم الزهرة الصغيرة لونها أزرق • وسرعان مايبدأ التلاميذ الاقل موهبة فى الانسحاب ، وعند نهاية الاغنية يكون نصف الفصل قد كف عن الغناء ، ثم يندفع الباقى - دون أن يحثهم أحد - لترديد أغنية ثانية تقول : « بينما كنت أغادر الحانة » • وبعد دقيقتين ، لايستمر فى الصفير غير عشرة أو اثنى عشر من المائة طائر التى بدأت الغناء ولكن نغماتها مطربة بكل تأكيد • وهذه هى « كبار الخريجين » - أو « الكوماندوفوجل» - التى ترسل الى العملاء فى جميع أنحاء العالم ، وهى أغلى الطيور المغردة ثمنا فى الدنيا اذ يبلغ ثمن الواحد منها حوالى مائة دولار (٤٥ جنيها تقريبا) •

وتقع أكاديمية جروش للغناء فى منزله ، وهو يستيقظ فى الفجر كل يوم ، ويمسك بعصاه القصيرة فى قبضته الصغيرة ويبدأ أعماله • وعند دخول الحجرة التى تتكدس فيها طيوره داخل أقفاص خشبية حجم كل منها ٣٠ سنتيمترا مربعا ، يدق برشاقة على الاقفاص ليوقظ تلاميذه الوسنانة •• وتدب الحياة بين الطيور كما تدب فى ثكنات مكتظة بالمجندين عند سماع صوت نفير الاستيقاظ • وعندما يرى جروش أن الزقزقة وفرد الاجنحة قد استغرقا وقتا كافيا ، يدور بعينيه الزرقاوين الحادتين فى تلاميذه ، ويرمق ساكن كل قفص بنظرة كناظر المدرسة ، ليعرفه من هو الرئيس •• ثم يبدأ الدرس فيصفر أولا احدى النغمات ثم نغمة ثانية ، على نفس السلم الموسيقى فى كل مرة ، ليتأكد من أن كليهما من نفس الطبقة الصوتية تماما •

وتصغى الطيور أثناء ذلك بدرجات انتباه متفاوتة كما يفعل فصل ممتلىء بالتلاميذ فى المدرسة • وترقب التلاميذ « النجوم » ، وهى التى ستثابر حتى تصل الى مستقبل باهر، جروش بدقة واهتمام ، وتتدرب على الانغام فى همسات - كما تفعل الطيور ، حتى تتقن اللحن ، ثم تنطلق فى التغريد • أما الطيور الاقل مهارة فانها ترقبه طوال فترة انتباهها المحدود • وهى عادة تردد النغمات دون أن تتدرب عليها سرا • اما الطيور المعرضة للطرد

من المدرسه ، فترمق المدرس بعين واحدة ، بينما تجاهدللتحرك الى جانب القفص الذى تعتقد أن جروشي لن يستطيع رؤيتها فيه تتسلل بمناقيرها الى الحبوب الموجودة فى اقفاصها ، وتتصرف بوجه عام كالتلاميذ الصغار الاشقياء فى المدرسة

ومع ذلك فان جروش ليس بالرجل الذى يستهان به فى حجرة الدرس • فهو يضفى الثناء على راغب التعليم . ويؤنب من لايحسن الاداء (وأغلب الطيور الاليفة فى المانيا يطلق عليها عادة اسم « شون هانشف » أى « الكتاكيت ») • وهو يشجع عندما يستجيب طائر الى تعليمه ، ويزمجر لمن لايحاول الاستجابه له ، قائلا : « انت غبى ! » وقد اصبح بعد قضاء حياته فى الملاحظة ، قادرا على أن يميز فى وقت مبكر من الدراسة ، أى الطيور ستتحول الى طيور مغردة ناجحة وأيها لن يغدو كذلك •

ويطلق على عصفور « الدغناش » باللغة الالمانيه اسم « دوميفاف » (ومعنى هذه الكلمة قسيس الكاتدرائية) وذلك بسبب حصلة الراس السوداء التى يفترض انها تشبه القلنسوة التى يرتديها القسس • وعلى الرغم من أن عصافير الدغناش هى أكثر واوسع فصائل الطيور انتشارا فى انحاء العالم - فيما عدا استراليا - فانها الوحيدة التى تبدو قادرة على أن تتعلم الالحان (ويشبه تغريدها الطبيعى صوت نفير التجمع فى الجيش) • أما العصافير الاخرى مثل « الكردينال » والدرورى، والتوهى ، والجرنكو ، والكناريا ، فتفتقر الى موهبه ترديد الالحان •

ومع ان جروش يتلقى طلبات لتدريب الطيور على تغريد أغنيات خاصة ، فان سياسته هى تعليم الفصل كله نفس الأغنيات • ومع ذلك فقد تلقى منذ بضع سنوات طلبا أكبر من ان يستطيع مقاومته ، فقد طلب شخص أرجنتينى من جروش اعداد طائر يستطيع تغريد النشيد الوطنى الارجنتينى • ووافق جروش ولكنه اشترط أن يشترى الارجنتينى الفصل كله (فانه لكى يتأكد من انتاج طائر واحد كان لابد من تعليم الفريق بأكمله) وأخيرا كان لدى جروش طائر استطاع غناء النشيد ، واصبح لديه ايضا كميه من العصافير التى تستطيع تغريد نصف النشيد ، وعدد يستطيع غناء أربع نغمات بينما رفض البعض الاخر أن يفعل أكثر من هز ذيوله !

ونظرا لان التكرار المحكم طريقة

من الطرق الاساسية لتدريب عصافير الدغناش ، فقد اشترى جروش ذات مرة جهاز تسجيل ، وسجل اللحنين على شريط واعتزم ممارسة التعليم الآلى ، فلم تثمر التجربة ، اذ كانت استجابة الطيور بطريقة آلية • وتخلى جروش عن التجربة وقال بلهجة فلسفية : « تستطيع الاشرطة المسجلة اعادة ترديد الصوت،ولكنها لاتستطيع اظهار الحب للطيور وهو الامر الذى ينبغى أن تفعله اذا أردت تلميذا ممتازا » •

وفى أيام الصفاء التى كانت تسود قبل نشوب الحرب العالمية الاولى ، كانت الغابات الالمانية مليئة بالطيور المغردة وبمدربى الطيور غير المتفرغين• وكان تخصصهم فى بادىء الامرمنصبا على طيور الكناريا المستوردة •• وكان الفلاحون والحطابون يربونها فى المطابخ ومخازن الاخشاب لزيادةدخلهم الضئيل • وأصبحت طيور « شقراق هارتزر » التى تولد فى منطقة هارتز (الجبلية) ذات شهرة عالمية ، غير ان الغابات كانت تنتج كميات مطردة من طيور الدغناش التى سرعان ما اتضح أنها تستطيع تقليد أصحابها أثناء صفيرهم الاغانى الشعبية

وأصبح كريستيان جروش اليوم ، وهو مزارع ناجح ايضا ، الشخص الوحيد الذى يستفيد من الغابات المليئة بعصافير الدغناش •• وهو رجل طيور بميوله وسلالته • فأبوه فلهلم جروش وجده أوجست جروش كانا أشهر معلمى طيار الغناء فى عصرهما ، وكانا يجوبان كل أنحاء اوروبا يعرضان طيورهما ويبيعانها للتجار من الامراء والنبلاء • وذهب اوجست فى احدى رحلاته الى روسيا حيث طلبت القيصرة ـ وهى أميرة المانية سابقة ترامى الى سمعتها نبأ عصافير الدغناش المغردة ـ واحدا من هذه الطيور • وأصبح من (الموضة) المألوفة بعد ذلك لدى الغراندوقات والامراء وغيرهم من عشاق الطيور أن يكون لديهم طائر من طيور جروش يتأرجح فوق مجثمه فى قاعة الاستقبال ويغنى عند مايطلب اليه ذلك •

ومع أن جروش ليس عالما متخصصا فى علم الطيور ، فانه على الارجح يعرف من الحقائق العملية عن حياة عصافير الدغناش فى وسط اوروبا ، أكثر مما يعرفه أى انسان على قيد الحياة ، وهو يجوب الريف فى أواخر فصل الربيع من كل عام بحثا عن فراخ العصافير (وهو ليس بسارق الصيد ، اذ لديه تصريح خاص لتزويد

أكاديميته الغنائية بما يلزمها) ويتجول حاملا حقيبة خاصة للطيور فوق ظهره ، في منطقة مساحتها ١٣٠ كيلومترا مربعا تقريبا • وعصافير الدغناش طيور مهاجرة ولكنها تميل الى العودة لمواطن نشأتها السابقة • وهكذا يعرف جروش أماكن اعشاشها التي يحتمل الى حد كبير ان تنتج التلاميذ الممتازين فقد أصغى على مر السنين الى آباء عصافير الشرشور ، واقتفى أثر نوابغ الطيور المغردة الى مواطنها • وتقوم زوجة جروش بتغذية فراخ العصافير التي يجمعها زوجها بالبيض المسلوق الى أن تبلغ بعد بضعة أسابيع من الزمن ، سنا تستطيع معها ان تأكل الحبوب ، وتعنى بنفسها في أقفاص فردية • وهو يدرب الطيور بالصفير لها ثلاث مرات يوميا

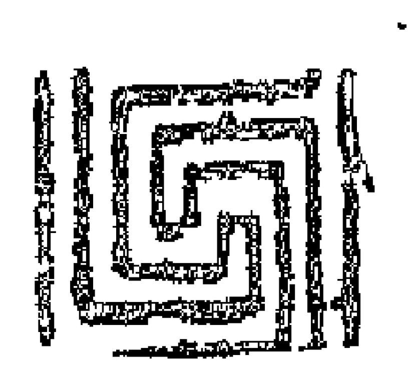
وبمجرد انتهاء فترة التدريب ، تنقل الطيور ، قبل شحنها ، الى منازل مختلفة في القرية لتتعود على وجود الغرباء • وكان شحن الطيور عادة عملا أكثر صعوبة مما هو عليه الآن • فاليوم ، عند تلبية الطلبات ، توضع الطيور في أوعية خاصة من الورق مع تعليمات مستفيضة مكتوبة بعدة لغات عن طريقة تقديم الطعام والماء لها ، ثم ترسل الى أقصى أركان الارض •

ومن أحسن عملاء جروش ، أربعة أشخاص هم مهندس في شتوتجارت يطلب عصافير الدغناش لتقديمها كهدايا في عيد الميلاد ، وصاحب مصنع للبيرة في « آسن » ، وسمسار للبورصة في دوسلدورف ، ورجل أعمال في أثينا • وهذا الرجل بلغ من حبه لعصافيره (ولديه الان ثلاثة منها) أنه أهدى جروش كمية من النبيذ اليوناني تعبيرا عن شكره • أما سمسار البورصة - وهو أعزب - فانه يقع في غرام جديد كل عيد للميلاد ، ويقدم لمحبوبته في ذلك الوقت عصفورا • وقد شحن جروش منذ عام ١٩٥٠ ، باسم هذا الرجل طرودا من هذه العصافير الى ١٣ سيدة مختلفة اعرابا عن حبه لهن !

وطيور جروش المغردة لاتكفي كل الطلبات • فقد قضت سيدة اسكتلندية بضع سنوات تتطلع للحصول على عصفور دغناش مغرد منذ ان أحضر عمها واحدا منها من المانيا وهي فتاة صغيرة ، وأخيرا عرفت مكان جروش عن طريق متحف التاريخ الطبيعي بفرانكفورت • ووصل اليها العصفور بعد زمن قصير فافتتنت به • ولما نفق العصفور ، كتبت الى جروش على أمل الحصول على آخر ، ولكنه أبلغها لسوء الحظ أنه لن يستطيع تلبية طلبها الا

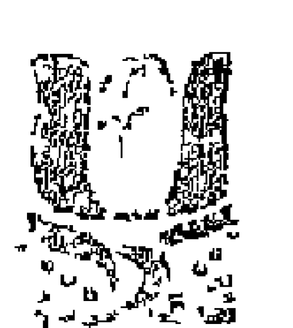
بعد فترة من الزمن • ومع أنه قد حاول انتاج عدد من « السكوماندو فوجل » (أى كبار الخريجين) فانه عجز عن تربية مايكفى لملء فصوله الدراسية ، ولهذا لاتزال الغابات خير مصادر تموينه •

ونظرا لانتشار اعمال جروش فى جميع أنحاء العالم ، فانه يستخدم التسهيلات المصرفية الدولية لبنك « دويتش بانك » فى مدينة « فولدا » القريبة ، وهذا البنك ، الذى يتولى أيضا العمليات المصرفية لشركات أكبر بكثير كعمليات تصدير الانابيب والاطارات والمنسوجات ، يسره الاشراف على كل التفاصيل بالنيابةعن جروش • ويقول مدير البنك : « اننا نعتبر الطيور أكثر صادراتنا سحرا وفتنة » •



الانسان الناجح

ان الانسان الناجح هو الذي عاش جيدا ،وضحك كثيرا ، واحب أكثر •• هذا الذي كسب احترام الاذكياء ، وحب الاطفال ، الذيملأ مكانة وانجز مهمته ، الذي ترك العالم افضل مما وجده •• الذي لم يفتقر قط اليتقدير جمال الارض أو يفشل في الاعراب عنه، الذي يبحث عن افضل شيء في الاخرين ،ويعطي افضل ما عنده !••



جبل فوق متجر !

قامت احدي شركات صناعة الادوات الرياضية في قلب طوكيو ببناء جبل ارتفاعه ١٨ مترا فوق متجرها الكبير من اجل هواةتسلق الجبال الناشئين الذين يدفعون حوالي ٢٠ قرشا في الساعة مقابل تعليمهم التسلق،بالاضافة الى رسم التامين اللازم •

وقد بلغت نفقات اقامة الجبل باخاديدهوهواته وحافاته حوالي عشرة ملايين ين ياباني ••

« خبير فني يشرح لماذا يعتقد ان السيارة الامريكية من افضل الاشياء التي يمكن شراؤها اليوم في العالم »

دفاع عن السيّارة الأمريكية

ان للسيارات الامريكية قيمة كبيرة فهي تلقى تقديرا بالغا في انحاء اوروبا حيث المنافسة علي أشدها ، ويزيد ثمنها في أي مكان عما هو عليه في امريكا بنسبة تتراوح بين ٥٠ و ١٥٠ ٪ بسبب الضرائب والرسوم التي تفرض عليها ، ومع ذلك فقد تم تصدير ١٦٦٣١٤ من سيارات الركاب الامريكية في عام ١٩٦٤ .

فما الذي يجعل السيارات الامريكية محبوبة الي هذا الحد في الخارج ؟ .. لانها تسير وتسير وتسير ... فمحركاتها تستخدم قدرا اقل من البنزين ، وهي عادة لا تحتاج الي اصلاحات كبيرة قبل ان تقطع مسافة ٨٠ الف كيلومتر علي الاقل ، واجزاء « الشاسيه » تتحمل الطرق الرديئة أفضل من الانواع المنافسة لها ، وأجسامها لاتتآكل ولا تحدث خشخشة

.. واذا استخدمت السيارة الامريكية بطريقة سليمة ، استطاعت بعد ان تقطع ١٦٠ الف كيلومتر ان تجلب لصاحبها ثمنا كبيرا في الاسواق غير الامريكية .

ان المستهلك الامريكي يعتبر ان قوة الاحتمال وامكان الاعتماد عليها امر مسلم به .. فلماذا ؟

لان شركات صناعة السيارات الامريكية وجدت ان اختبار تصميم جديد اختبارا مرهقا ارخص من انتاج نموذج لم يجرب بصورة مناسبة ، مما يؤدي الي مواجهة مشكلات الخدمة الباهظة النفقات والاصلاحات التي تتم فيما بعد .

وفي كل مصنع امريكي للسيارات اليوم قسم هندسي كبير ، ومنطقة كبيرة للتجارب ، ومن الاجراءات الاساسية قبل تقديم اي نموذج جديد

ملخصة عن « اتلانتيك » الشهرية

بقلم : جون بوند

السوق ، اجراء اختبارات تبلغ جملة مسافاتها مليونا ونصف مليون من الكيلومترات او اكثر من ذلك ٠

والمثال النموذجي لذلك هو محرك « رامبلر » الجديد ذو السلندرات الستة ، الذي اعلن عنه في منتصف عام ١٩٦٤ ، فقد صفت شركة « امريكان موتورز كوربوريشن » عشرة محركات للاختبارات التجريبية (وهو اجراء غال جدا) ، ثم جربت هذه المحركات مع بعض العينات الاولي من الانتاج لمسافة ثلاثة ملايين كيلومتر ، فاستطاعت احدي سيارات الاختبار المجهزة بالمحرك الجديد ان تقطع مسافة ١٧٢ الف كيلومتر بالصيانه العادية فقط ، وقد اجريت الاختبارات في اماكن مختلفة ٠

مثل هذه التدابير الدقيقة تعتبر شيئا نموذجيا في الصناعة ، ومن الامور التي تعادلها في الاهمية ، ان مثل هذا الاختبار لا يقتصر علي المحرك فقط ٠٠ ان المقاعد في سيارة عمرها خمس سنوات مثلا لا تتحطم الآن كما كان يحدث من قبل ٠٠ فما السبب ؟ ٠٠ لان المقاعد يجري اختبارها الآن بوساطة آلات خاصة تدعم نموذجا خشبيا لمؤخرة الانسان بقسوة في الوسادة لمسافة معينة ، ثم تتركه ، وتكرر هذه العملية كل ثلاث ثوان ، وتستمر مليون دورة (اذا لم يتعطل شيء ما) ثم يجري بعد ذلك تقدير دقيق لارتخاء الزنبرك او كسره ٠

واختبارات المعامل جزء اضافي مهم للبرنامج العادي لاختبارات الطريق لانها توفر وقتا ومالا ، فمنذ سنوات مثلا ، قدمت شركة «بونتياك» سيارة ذات عمود مقوس للقيادة ، يتصل بالمحرك والعجلات الخلفيه ، وفي اختبار يتضمن نموذجا « للشاسيه » في المعمل ، كانت اجهزة القيادة الآلية تحرك صمام المحرك ، وكل ٣٠ ثانية كانت « السيارة » تبدا التحرك بعد سكون ، وتنطلق بسرعة تصل الي ١٣٠ كيلومترا في الساعة باقصى ضغط لصمام البنزين ٠٠ ثم تتوقف تماما ٠ وكان علي عمود القيادة المقوس ان يتحمل هذا الجهد الكبير دون خلل لمسافة ١٦٠ الف كيلومتر ٠٠ وقبل تقرير التصميم والمواصفات الخاصة بالمواد ، كان قد تم اختبار حوالي ١٠٠ عمود مختلف ٠٠ ولا حاجة للقول بأن عمود القيادة الفريد في سيارة بونتياك من طراز (تمبست) لا يثير اية متاعب مطلقا في العمل ٠

وقبل ان يبدا الانتاج ، تقوم المعامل - بالاضافة الي اختبار الاجراء الحديثة

التصميم ـ باختبار الاجزاء التي يقدمها الموردون الخارجيون ، ومفتاح المصباح الخلفي البسيط يعتبر مثالا طيبا لذلك ، فالعينات التي تقدم لاعتمادها ، لابد ان تجتاز اختبارا يشمل مليون دورة دون خلل ، وبعد ان يقع الاختيار علي مورد ما ، فلابد له ان يتوقع اجراء اختبارات اخري علي النوع الذي ينتجه علي اساس الفحص اثناء العمل ، ومن الامور العادية ان ترفض شحنة كاملة قدمها أحد الموردين لان نصف العينات العشرين التي قدمها تعطلت قبل الاوان ٠

وليس في السيارة جزء يفلت من اختبارات المعمل ، ولعل المرآة الخارجية التي تكشف لمنظر الخلفي تعتبر نموذجا لذلك ٠٠٠ ففي شركة فورد للسيارات ، تتعرض عينات المرايات لحمامات من رذاذ ملحي لمدة ٩٦ ساعة لاختبار نوع طلائها ، وتتعرض عينات اخري لاختبارات الاحتكاك والتآكل لمدة ١٦ ساعة وهي اعنف كثيرا من حمامات الملح ، كما توضع المرايا في سيارات التجارب التي تنطلق فوق مناطق للتجارب شديدة الوعورة في دوائر مجموعها ٩٥ الف كيلومتر ، وهو ما يعادل ١٦٠ الف كيلومتر من الطرق العادية ٠

وهناك عينات اخري من المرايا تتعرض لاختبار معملي هام للمفصل الكروي الذي يستخدم لضبط الصورة المعكوسة عليها ، فهذا المفصل يجب الا يلتصق او يتجمد ، مع الاحتفاظ بقدرته علي البقاء في مكانه اذا قام صاحب السيارة بأية تعديلات فيه ٠ وتهتز المرايا في المعمل بوساطة مجموعة من آلات خاصة ، وفي بعض الدورات تخفض درجة الحرارة لغاية ٢٩ تحت الصفر المئوي ، ثم ترفع الي ٤٩ درجة مئوية ، وبعد ٢٥٠٠ دورة لابد ان يبقى المفصل الكروي محتفظا بحوالي ٧٠ ٪ من خصائص احتكاكه الاصلية ٠٠٠ ونتيجة لهذه الاختبارات التي تجري خلال سنوات ، تقرر شركة فورد نوعا معينا من الشحومات التي تستخدم للمفصل الكروي بحيث تمنع التصاقه ولا تجعله يتآكل ٠

وفي عام ١٩٣٨ كان لدي شركة شيفروليه مساحة قدرها ١٢٠٠ متر مربع مخصصة للتجارب العملية ، اما اليوم فهناك اكثر من ٩٠٠٠ متر مربع مخصصة لهذا الغرض ٠ وهناك اختبار معقد للتوقيف الامامي ، يتضمن محاكاة للقيادة فوق فلنكات خط حديدي مسافة ١٦٠٠ كيلومتر ،

واختبار آخـــر قاس لمحاكاة انزلاق جانبي لاحدي العجلات الامامية كما تحصل أجهزة التوقيف الخلفية علي تجارب عنيفة مماثلة ٠

والقطع الاضافية الاختيارية يجري تصميمها وانتاجها كذلك لكي تبقى حياة طويلة دون حاجة الي اصلاح ، خذ مثلا ناقل السرعة الاختياري ذا السرعات الاربع لسيارات «كريزلر» ٠٠ ان الشركة تقرر اختبار حياة لمدة ٢٠ ساعة لترس التعشيق الاول ولمدة ٢٨ ساعة للثاني و٣٥ ساعة للثالث ، وتختلف الحمـــولة لكل ترس بحيث تعادل جهد الانطلاق المستمر فوق تل منحدر الي حد يجبر المحرك علي العمل وصمام البنزين مفتوح الي اقصى حد ٠٠ وهذه الطريقة التي تجري في المعمل بسرعة ، تعادل اكثر من ١٦٠ الف ميل من القيادة بمعرفة الســـائق العادي ٠

ويتضمن الاختبار اجزاء اضافيـة اخري كثيرة ، حتي حمالات السقف التي كانت تثير كثيرا من المتـاعب في الماضي ، وتختبر قوة حمـــالة السقف عادة بحمـــولة تبلغ ١١٥ كيلوجراما ويحاول القائمون بالاختبارات تجربة وضع شحنة غير مقيـــدة والسيارة منطلقة بسرعة ١٤٥ كيلومترا في الساعة ثم تتوقف الفرامل فجأة !

ولنبحث الآن بعض الانتقادات التي توجه للسيارات الامريكية ٠٠ حقيقى ان اغلب السيارات الامريكية الموحدة الشائعة ازدادت ضخامة وثقلا منـذ الحرب ، وتلك نتيجة بسيطة للرغبـة الامريكية الكبري في « الانطلاق الي الامام » ٠

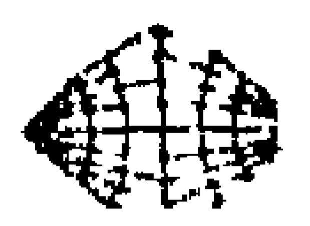
فاذا كان الجـــزء الاكبر من المبيعات من نوع بويك ـ كريزلر ، فلماذا نلوم شيفروليه وفورد وبلايموث ودودج ، علي تقديم انتاج لمواجهـة هذا الطلب ؟ ٠٠ ان هذه السيارات الاربع ووزن كل منها يقرب من طنين (دون حمولة) تمثل اكثر من نصف المبيعات كلها ، والسيارات الاربع كلها كبيرة بمعني الكلمـــة ، ومع ان استهلاك البنزين ليس اقتصاديا كمـا كان في النوع السائد قبل الحرب ، وهو ٨٫٥ كيلومتر في اللتر ـ فتبقى حقيقة ان المستهلك راغب في الدفع من أجل المزيد من الكماليات ومزيد من الاداء ٠

والاضطرار الي ابطال نوع ما يعد امرا مؤذيا ايضا في الغالب ، والحقيقة انه عندما يتجاوز الانتاج ٣٥٠ الف وحدة في العام ، فان استخدام العـدد يحتمل ان يستهلك علي اية حال ومن

ثم فان الابتكارات الفنية التي تظهر كل عام بمعرفة المهندسين يمكن كذلك ادماجها عندما تموت العدد وتحل الآلات مكانها •

ان خصوم السيارة الامريكية يميلون الي ذكر ان اغلب المستحدثات الفنية الكبري تأتي من اوروبا ، حتي ان السيارات الاوروبية الحاليه كثيرا ما تمتلئ بملامح فنية او مبتكرات جديدة ، ولكن العمل الهندسي والتصميم والتجارب والصناعة الامريكية هي التي تكسب هذه الملامح طابعا عمليا ، حتي يتسني لعدد كبير من الناس الحصول عليها بسعر محتمل •

ان السيارة الامريكية النموذجية يتم تصميمها ببراعة لكي تشبع حاجة بسيطة وهي : نقل مريح موثوق به بتكاليف معقولة ، وانني اعتبر أن السيارة الامريكية الحديثة التي يقل ثمن الرطل منها عن دولار ، من افضل الاشياء التي يمكن شراؤها في العالم اليوم •



حراسة ••!

كان الجاويش يحاول ان يبرر لقائد الفصيلة سبب احتفاظ الجنود بحيوان كتعويذة لفصيلتهم فقال :

ـ انني اعرف ياسيدي ان الاحتفاظ بكلب في المعسكر امر ينافي اللوائح ولكنه افضل حارس رايته ، فلا يكاد اي دخيل يقترب حتي مسافة ٤٥ مترا ، حتي يجعلنا نشعر به علي الفور •

فسأله الضابط قائلا :

ـ وماذا يفعل ؟•• هل يوقظ المعسكر كله بنباحه ؟

ـ كلا ••• بل يسرع الى الداخل ويختبئ تحت سريري !



استغلال ••

على أحد الجدران في شارع بمدينة بوينوس ايرس عاصمة الارجنتين كتب بعض الفتيان عبارة « أيها الامريكيون عودوا الى بلادكم .

وتحت هذه العبارة وضعت الكلمات المطبوعة التالية :

« بطائرات بان امريكان ! »

« يقوم فريق من اطباء نيويورك مسلحين بالفهم والمهارات الجراحية العظيمة بمساعدة الوف من المرضى المشوهين علي انقاذ مظهرهم وحياتهم ... »

يعيدون بناء الوجوه المحطمة

في يوليو ١٩٤٩ كانت الطيارة الفرنسية الشهيرة جاكلين اوريول ، زوجة ابن رئيس جمهورية فرنسا بين ركاب طائرة سقطت في نهر السين ، فتحطمت كل عظام وجهها .. وبعد جراحة تمهيدية فيفرنسا سافرت جاكلين الي نيويورك ليتولي علاجها الدكتور جون ماركيز كونفيرس جراح التجميل الشهير ، وفي شجاعة وأمل لا يقهر تحملت ٢٢ عملية جراحية ، اعلنت بعدها انها ستواصل الطيران ، وانها تنوي تعلم كيفية قيادة طائرة هليكوبتر .

وما ان بلغ هذا النبأ « لورنس بل » مدير شركة طائرات بل ، حتي عرض ان يقوم بتعليم جاكلين كيفية قيادة الهليكوبتر متي اصبحت علي استعداد لذلك ، وخلال الصداقة التي ربطت بينهما بعدئذ ، بدأ «بل» يبدي اهتماما بعمل الدكتور كونفيرس وزملائه ..

وطلب بل ان يلتقي بالطبيب .. ومن هذا اللقاء خرجت « جمعية تأهيل ذوي الوجوه المشوهة » وهي منظمة من اشخاص غير متخصصين يرأسهم بل ، وتقوم برعاية مركز للعلاج يستطيع فيه عدد كبير من ضحايا التشويه البالغ ، الاستفادة بالمهارات المشتركة لانواع كثيرة مختلفة من الاخصائيين اللازمين للجراحة التي تعيد بناء الوجوه .

وفي عام ١٩٥٥ افتتحت الجمعية مركزها الاول ، وهو عيادة بلغت نفقاتها مائة الف دولار ، الحقت بمستشفى العين والاذن والحنجرة بمانهاتن ... وسرعان ما بدأ

ملخصة عن مجلة ذيس ويك

بقلم : جلين كيتلر

الاستعراض الحزين وكان فيه صبي ولد دون اذنه اليمني ، ومحارب قديم من الحرب العالمية الثانية حطم انفجار المعارك ذقنه ، وامرأة اصيبت بقطع سيىء من قطعة زجاج تطايرت في حادث سيارة ، واطفال بشفاه مشقوقة او سقف حلق مشقوق وغيرهم ••• وكان التقدم في كل حالة بطيئا ، فان جراحة اصلاح الوجه لا يمكن ان تتقدم الا وفقا لسرعة استعداد المريض نفسه لاستيعابها •

ويقول الدكتور كونفيرس محذرا : « اننا لا نستطيع ان نفعل المعجزات ، ولكننا نستطيع فقط ان نبذل ما في استطاعتنا وفقا لظروف كل حالة • ويتولي الدكتور كونفيرس الآن منصب مدير معهد جراحة التجميل لاصلاح الوجوه ، وهي وحدة تابعة للمركز الطبي بجامعة نيويورك ، المندمج مع جمعية « تأهيل ذوي الوجوه المشوهة » •

وقد عمل توماس دارسي بروفي — المدير المتقاعد لاحدي شركات الاعلان — مديرا متطوعا للجمعية منذ عام ١٩٥٦ ، وهو يقول : ان جراحة التجميل لم تنشأ باعتبارها نوعا من التخصص في الجراحة الا منذ ٢٥ عاما ، ومع ذلك فان الجمهور يعتقد غالبا مع الاسف انها مخصصة أساسا لعمل التحسينات الخاصة بالجمال !

ان الحالات الميئوس منها — لا المرأة التي ترغب في تجميل وجهها — هي الحالات التي يسعي المعهد لمساعدتها •• وقد ساعد المعهد أخيرا احدي الراهبات علي الخروج من السجن الذي صنعته لنفسها بعد ان ولدت بذقن ملتو بصورة سيئة ، وأصبحت قادرة الآن علي دخول غرفة الدراسة دون ان تخشي ضحكات الاطفال الذين لا يفهمون ، كما استطاع المعهد ان يعيد الي المدرسة الطفل الصغير الذي احترق القناع الذي يضعه علي وجهه وهو ينحني فوق نيران الزينة في أحد الاعياد ، والفتاة الصغيرة التي سقطت عليها مياه تغلي فسلخت وجهها وتركت في عنقها وذراعها اليسري آثارا تجعلها عاجزة عن الحركة •

ومنذ الايام الاولي للجمعية تحت رئاسة بروفي ، تولت الاشراف علي تدريب الجراحين الناشئين في جراحة التجميل لاصلاح الوجوه ، علي امل ان يفتح هؤلاء الاطباء عيادات مماثلة في أماكن أخري ، والمساعدة علي مواجهة الحاجة الي هذا النوع من

العلاج :•

كما ان من بين مشروعات الجمعية مساعدة الابحاث التي تؤدي الي تقدم في جراحة التجميل ولاسيما الخاصة بزراعة الانسجة •

وفي كل عام ، يتجه حوالي ٢٠٠٠ شخص الي معهد الدكتور كونفيرس ، فان حوادث السيارات تترك الوفا من المصابين في رؤوسهم ووجوههم ، كما تسبب حوادث الصناعة حروقا شديدة وعظاما محطمة ، وقد اصيب كثيرون من الناس بأمراض تدمر الانسجة كالسرطان ، وهناك الوف من الصغار الذين ولدوا بوجوه مشوهة ، اذ ان طفلا بين كل ٧٥٠ يولد بشفاه مشقوقة او سقف حلق مشقوق •

وبعض هؤلاء الناس من « أبناء الليل » الذين لا يغادرون بيوتهم الا عندما يحميهم الظلام من عيون الغرباء التي تحدق فيهم ، وهم يعملون في الوظائف الحقيرة التي يكفلها الليل ، كالبوابين وجامعي القمامة ، والحراس الليليين ، وتنظيف المنازل وغسل الاطباق ، وهؤلاء الذين يمكن ان يساعدهم المعهد ، يعودون الي بيوتهم من المستشفى بعد اجراء عملياتهم ، ويرجعون الي أعمالهم مسلحين بالامل بدلا من اليأس •

ويؤدي اطباء المعهد الآن حوالي ١٣٠٠ عملية جراحية سنويا في المستشفيات الثلاثة التي تحتفظ فيها الجمعية بمرافقها ، وهم يعملون غالبا في جماعات ، لان جراحة التجميل قد تتطلب في غرفة العمليات جهودا من ثلاثة او اربعة اخصائيين في وقت واحد ويمر المريض قبل الجراحة بسيل من المقابلات والفحوص بوساطة جراح التجميل، والاخصائيين الذينيشتركون في العملية ، واخصائي اجتماعى طبي ، وربما قابل طبيبا نفسانيا ايضا ، ويلمس المريض من كل منهم احساسا من الاهتمام والادراك الشخصى •

ولكن للمريض دوره الخاص الذي يقوم به ، فان طول فترة الجراحة التي تصلح التشويه يمكن ان تكون محنة ، فالفتي المراهق ، او الشخص البالغ الذي عاني سنوات من الاذلال بسبب وجهه المشوه يصل احيانا الي المعهد وهو يتوقع ان يبدو كنجم السينما بعد اسبوع •

ويقول احد الجراحين : « يجب أن يدرك المريض انه من المحتمل أن يبدو اسوأ مما كان قبل ان يتحسن منظره ، وانه سيمر وقت طويل قبل ان يعود حتي الي شكله السابق ، وعندما يبدو ان المريض الجديد يتوقع الكثير

في وقت سريع جدا ، فاننا نرجىء الجراحة لنتيح للطبيب النفساني فرصة اعداد المريض لعذاب الوقت وخيبة الامل »

وعندما يصل المريض الي ادراك واقعي للفرص التي تنتظره ، يستطيع المعهد ان يفعل له الكثير ، ونموذج هذا المريض ، طالب قانون بدأ علاجه الآن ••• اذ بينما كان في رحلة صيد منذ ثلاث سنوات ، ارتدت طلقة البندقية الي الوراء فأصابته بالعمي وشوهت وجهه ، وتركته الجراحة الاولى بوجه أشبه بالقناع خال من كل تعبير ، ولكنه رفض ان يعتبر حياته قد انتهت ، وعلم نفسه طريقة « برايل » كما تعلم الكتابة علي الآلة الكاتبة بطريقة « برايل » ، واستأنف دوره كطالب وزوج •• واب •

وعندما سمع عن المعهد ، قدم له عرضا لحالته ، فدعى الي نيويورك لفحصه • وتأثر رجال المعهد بذكائه وروحه المرحة ، وتقبله لحالته دون تعقيد ، وفي خلال الاسبوع الذي اجريت له الاختبارات فيه ، سئل كيف يقضي أوقاته في بلدته فقال: «في مشاهدة المناظر ! »

ويقول أحد الجراحين : « هذا هو نوع السلوك الذي يمكن ان يساعد الشاب خلال الاثنتي عشرة عملية التي سيحتاج اليها خلال العامين القادمين » •

وعندما سمعت ام شابة ان طفلتها الحديثة الولادة ذات شفة مشقوقة بصورة سيئة ، حاولت ان تتماسك ، ولكن اسوأ صدمة جاءت عندما ادارت احدي الممرضات وجهها بعيدا وهي تلقي بالطفلة بين يدي الام قائلة في اقتضاب : « هاهي طفلتك » •

وتقول السيدة بعد ذلك : « لقد تساءلت عندئذ : أهذه هي الطريقة التي سيعامل بها العالم ابنتي ؟ ايشيحون بوجوههم عنها وينبذونها ؟ لقد كنت علي استعداد لان اموت لكي انقذها من مثل تلك الحياة • »

وفي اليوم الذي تركت فيه المستشفى مع طفلتها ، قال لها الطبيب : « ان طفلتك اسعد منا جميعا ••• فانها ليست مضطرة للسير في الحياة بالوجه الذي ولدت به • وسوف أحجز لها موعدا بمعهد جراحة التجميل لاصلاح الوجوه » •

وعندما زارت السيدة المعهد مع ابنتها منذ وقت قريب قالت : « لقد عرفت بمجرد دخولي هنا ان نانسي ستكون علي ما يرام ••• قد تضطر نانسي الي تحمل العلاج سنوات

لاجراء تعديلات خلال فترة نموها . ولكنها ستصبح كغيرها من الفتيات .. ستكون لها صديقات واصدقاء ، وتتزوج يوما ما ، وتصبح لها حياتها الخاصة » .

ان الهدف الذي كرس المعهد نفسه له هو ان يتيح لكل شخص مشـــوه فرصة لان تكون له حياته الخاصة .

لمحات شخصية

قال فيوريللو لاجوارديا عمـــدة نيويورك الاسبق يوما : « لا يهم ان كنت احرق كل جسورى خلفى ام لا .. فاننى لا اتراجع ابدا »

***

قبل أن يصبح دكتور ديللون ريبلى سكرتيرا لمعهد سميث سونيان ، كان مديرا لمتحف بيبودى للتاريخ الطبيعى بجامعة ييل ، وفى تلك الفترة نظم المتحف عرضـــا لبعض تحف توت عنخ آمون ، وفكر ريبلى فى اعـــداد برنامج من الموسيقى والرقص الذى يناسب هذا العرض .

وكان لدى ريبلى شخص يستطيع أن يعزف موسيقى مصرية فعلا على الآلة ولكنه طلب الى احد وكلاء الاعمال المسرحية بنيويورك احضار راقصـــة مصرية تؤدى رقصا شعبيا حقيقيا

وعندما بدأت المراة الجميلة تؤدى رقصاتها امام الجمهور الذى يضـــم ١٨٠ من أوصياء الجـــامعة وكبـــار الشخصيات ، خطر لريبلى فجأة ان رقصة مصر الشعبية هى رقصـــة البطن !

ويقول ريبلى بعد ذلك : « كانت صدمة عنيفة لى ، ولكنهـــا مضت ترقص وكأنها منزل يحترق والكل ينظر اليها فى ذهول .. وقال لى احد الاوصياء فيما بعد ان هذه هى ارقى حفلة شهدها فى نيوهافن »

***

عندما كان الكاتب الساخر رينج لاردنر لا يزال صحفيا مفلسا ذهب لتناول بضع كؤوس فى حانته المفضلة ذات ليلة . وسمع رجلا يجلس على البار يشكو من زوجته قائلا : « انها ذات طموح شديد ، فهى تريد منى ان اصبح غنيا وشهيرا من اجـــل الاطفال ، ولكنى اقول لها ان الثروة والشهرة عقبة فى طريق الاولاد فاذا كان الرجل غنيا ، افســـدت نقوده الاطفال ، واذا كان شـــهيرا ، عاش الاطفال فى ظله فقط »

فحنى لاردنر رأسه وقال :

ــ انك على حـــق تماما ، ولهذا فاننى اشعر بارتيـــاح عندما اعرف اننى انسان مجهـــول لا يملك شروى نقير .. ولن يستطيع احد من اولادى ان يقول اننى لم اتح له كل ميزة !

كان لورد لويس مونتباتن ابن حفيد الملكة فيكتوريا رئيسا للعمليـــــات المشتركة خلال الحرب العالمية الثانية ، وقد بث روحا من الاخلاص العظيم بين رجاله ، كما كان يعرف كيف يعامل الامريكيين الذين يعملون في قيادته .

ويصف جوك لورنس - الذي كان بين اركان حربه - احدي المناسبات عندما كان الملك جورج السادس قادما للتفتيش علي مقر القيادة ، فقد تحدث لورد لويس الي رجاله ببساطة عن الاتيكيت الملكي فقـــال : « قفوا في انتباه ، فاذا تحدث اليكم الملك فاحنوا رؤوسكم اثناء الاصغاء » .. ثم ابتسم وقال : « انني اعرف انكم ايهـــا الامريكيون لا تحبون احناء رؤوسكم للملوك ... ولكن احنوها من اجل ابن عمي ! »

***

ذكر القـــاضي الراحل فليكس فرنكفورتر قاضي المحكمة الامريكيـــة العليا يوما كيف كان - وهو مدرس بجامعة هارفارد - يختار طلبـــة القانون الذين يصبحون ســـكرتيرين للقاضي اوليفر وندل هولمز .. كل عام فقال انه كان ينظم مأدبة في نهـــاية كل فصل دراسي لاحسن اربعة من الطلبة واربع من الطالبات ، وفي اليوم التالي يسأل الفتيات عن الطالب الذي احببنه اكثر من غيره ، والطالب الذي ينال أكثر الاصوات ، يفوز بالمنصب !

مجرب في أمريكا
كلها منذ أكثر
من ٤٠ عاما



مختلف
كبصمات
أصابعك

تخلص من مستحضرات السطح غالية الثمن. استخدم راست ـ اوليوم ٧٦٩ دامب بروف رد برايمر على الصلب الصدىء بعد كشطه بفرشاة سلك لازالة الصدا العالق والصدا المفكك . فان زيت السمك المعالج بطريقة خاصة والموجود في برايمر يتغلغل في الصدا ويصل الى المعدن. استخدم غطاء راست ـ اوليوم للون السطح فوق برايمر لتحصل على جمال مستمر في الخزانات والمواسير والآلات والمنشآت الصلب والحواجز والهمات وهلم جرا . اقتصد في الوقت والنقود والمعدن باستخدام راست اوليوم . يمكن الحصول عليه فوراً من موزعي راست ـ اوليوم .





منتجات راست ـ أوليوم موجودة في الدول الاتيسة : عدن ، جزر البحرين ، الجمهوريه العربيه المتحدة ، أثيوبيا ، اريتريا ، العراق ، شرق الاردن ، الكويت ، لبنان ، قطر ، المملكة العربية السعودية ، السودان ، سوريا ، والجنوب العربي

لمعرفة أسم وعنوان الموزع في بلدك وللحصول على النشرة الكاملة ، اكتب الى :

RUST-OLEUM CORPORATION,
2
Oakton Street,
Evanston, Illinois,
U.S.A.

أو

RUST-OLEUM (NEDERLAND) N.V.
Postbus 802,
Paul Krugerkade 10
Haarlem, Netherlands

راست ـ اوليوم ويوقف الصدا علامتان تجاريتان لاتحاد راست ـ اوليوم بالولايات المتحدة



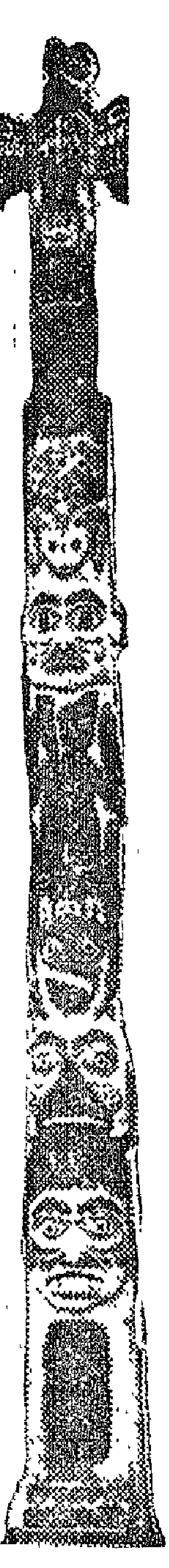
« ان اقصى ولايات امريكا في الشمال ارض ذات ابعاد شاسعة وماض وحاضر ومستقبل ... »

ألاسكا : ذات الوجوه الخمسة

بقلم بايرون فيش



يستخدم الملاحون جبال الثلج العائمة للحصول على حاجتهم من الثلج لتبريد الطعام ...



عمود التعاويذ للهنود في مدينة كتشيكان ...

عندما اصبحت الاسكا الولاية التاسعة والاربعين للولايات المتحدة في ٣ يناير ١٩٥٩ كان بين الفكاهات التي تبودلت يومئذ بين الاسكا وتكساس ، فكاهة تقول ان الاسكا هددت بأن تنقسم الى نصفين ، وتنزل مقام تكساس الى المركز الثالث بين الولايات من حيث الحجم !

وقد يكون هذا ممكنا من الناحية الاحصائية ، ولكن الارض **العظيمة** (وهو معنى كلمة الاسكا بلغة

اليوت) تنقسم من حيث الطـابع الاقليمي الي خمس مناطق مستقلة • وعندما تقول « كنت في ألاسكا » فكأنك تقول : « كنت في الولايات المتحدة » فألاسكا لا يمكن وصفها دون الاشارة الي مناطقها الخمس ، وكل منهـا تتميز بشخصية خاصة :

الجنوب الشرقي : وهي منطقة تشبه « يد المقلاة » عبارة عن امتداد طويل ضـيق من الارض • وبعض الجزر التي تقع بين كنـدا والمحيط الباسيفيكي • وتفخر هذه المنطقـة بطريق بحري عام جديد طوله ٧٩٠ كيلومترا ، وهو طريق بحري يمتـد من « البرنس روبرت » في كولومبيا البريطانية وتقع علي مسافة اميـال قليلة من حدود ألاسكا الجنوبية ، الي سكاجواي ، التي كانت مركزا صاخبا للباحثين عن الذهب في عام ١٨٩٨ ، ولكنها الآن تكاد تكون بلدة مهجورة • ويضع المسافرون سياراتهم فوق واحدة من المعديات الثلاث الحديثـة الملساء التي يرفرف عليها علم الولاية الذي يحوي نجوما تشبه المغرفة الكبيرة ، ورسمت « نجمـة الشمال » علي مدخنتها ، وقد لقيت الرحلة البحرية التي تستغرق ٣٠ ساعة نجاحا سريعا لدي السائحين ولكن الاهمية الحقيقية للطريق البحري العام اكثر ظهـورا لدي ابناء المنطقة الجنوبية الشرقية من ألاسكا أنفسهم • فقد هتف أحـد سكان تلك المنطقة قائلا : « عنـدما اقتربت المعدية الاولي من كتشيكان ، رايت الامل يرسو في مينائنا ! »

وتقع مدن كتشيكان ، ورانجل ، وبيرتسبرج ، وستيكا كلها فوق جزر بأرخبيل الكسندر ، ومن ثم فانه قبل ان تاتي المعدية ، كانت هـذه المدن معزولة عن بعضها البعض لا يصـل بينها الا القوارب الخاصة او الطائرة ، كما تقع علي هذا الطريق العام الجديد مدينة (جونو) عاصمة الاسكا ، ومع انها تقع علي الارض الرئيسية ، فانها تقبع علي سفح جبال شـديدة الانحدار ، ويفصلها عن القارة حقـل جليد جونو الذي تبلغ مسـاحته ٤٤٠٠ كيلومتر مربع وبين الكتـل الثلجية كتلة « مندنهول » التي تندفع الي احدي ضـواحي جونو ومن ثم أصبحت اسهل الكتل الثلجية التي يمكن مشاهدتها في امريكا •

ويخالج المسـافر الي « ستيكا » التي تقع علي جزيرة « بارانوف » احساس قوي بالتاريخ فقد كانت هذه المدينة في عهد قياصرة الروس عاصمة الساحل الباسيفيكي التجارية والثقافية

والاجتماعية ، يوم كانت سان فرنسيسكو لاتزال قرية اسبانية مجهولة ولاتزال كاتدرائية سانت ميتشيل بستيكا التي يبلغ عمرها ١١٧ عاما مركزا للاسقف الروسى الارثوذكسى في ألاسكا ، وهي عبارة عن مبني من الاخشاب والكتل الخشبية ، ذات برج يشبه البصلة ، وتوحى أيقوناتها الذهبية ، والاقمشة التي تغطي مذبحها بالصورة التي كانت عليها ستيكا الي يوم كانت البلدة واحة من الفخامة وسط الفيافي والقفار •

وكان الكسندر بارانوف الحاكم الاداري لألاسكا هو الذي اختار هذا الحوض الصغير على حز علي هيئة حرف V بسفوح الجبال ليكون مكانا لعاصمة العالم الروسى الجديد • وفي عام ١٨٠٤ نظم حملة للاستيلاء علي المنطقة من الهنود الحمر من قبائل تلنجت •• وماحدث بعد ذلك كان صورة عكسية للمشهد المعتاد للمستوطنين ضد الهنود ، فقد بني الهنود القلعة ، وصمدوا للمهاجمين البيض وبعد ستة ايام نفد ما كان لدي الهنود من بارود ، فتسللوا هاربين في الليل ، وقد اصبح مكان المعركة الآن « النصب التذكاري القومي لستيكا » (ولو لم يحتل الروس ستيكا ، لفعلت ذلك شركة خليج هدسون لحساب بريطانيا ، وفي تلك الحالة كانت الولاية التاسعة والاربعون للولايات المتحدة ستكون تابعة لكندا اليوم) •

وفي ١٨ اكتوبر ١٨٦٧ وعلي اثر شراء الولايات المتحدة لألاسكا من روسيا مقابل سبعة ملايين و ٢٠٠ الف دولار ، انزل العلم الروسى في ستيكا في حضور الرؤساء الروس والامريكيين والهنود ، وحل محله العلم الامريكي ••• وظلت كل محاولة لمنح الاسكا حكومة بعد ذلك بعشرات السنين يخربها المغامرون الذين كانوا يجمعون الثروات من الفراء والملاحة والذهب ، وأخيرا اصبحت الاسكا في عام ١٩١٢ مقاطعة ، وبهذا الوضع سادها قدر من القانون والنظام •

وقد استمدت عاصمة الاسكا اسمها من « جو جونو » الذي كشف مع شريكه ديك هاريس اول منجم للذهب في ألاسكا عام ١٨٨٠ ، ولايزال هناك من الذهب ما يساوي ملايين من الدولارات في جبل روبرتس فوق « جونو » ، ولكن تكاليف استخراج الذهب ترتفع في النهاية فوق ثمن المعدن الموجود هناك

•• وتعيش المدينة الآن علي تجارة الاخشاب وصيد الاسماك ، ونشاط حكومة الولاية •

وتقع سكاجواي علي مسافة ٥٤ كيلومترا شمال جونو علي « قناة لين » ، ومنها ينطلق الباحثون عن الذهب الي مقاطعة يوكون ، ويجد اصحاب السيارات الذين ينزلون من المعدية من سكاجواي انهم يواجهون طريقا عاما لا منفذ له ، ولكنهم يستطيعون وضع سياراتهم فوق عربة قطار مسطحة تسير علي خط حديدي ضيق ، حتي (هوايت هورس) التي تقع علي مسافة ١٧٨ كيلومترا ، وتقع هوايت هورس علي طريق الاسكا العام الذي بناه مهندسو الجيش الامريكي عام ١٩٤٢ لوصل غرب كندا بمدينة « فيربانكس » التي تعتبر ثاني مدينه في الاسكا من حيث الضخامة •

وسط جنوب الاسكا : هنا تبدا ارض شطائر السجق التي يبلغ ثمنها دولارا واحدا واجور المساكن ونفقات البناء المذهلة ، وقد تضخمت كلهـا بسبب ازمة العمال وتكاليف النقل •

وينظر كثيرون من اوائل المستوطنين الي « انكوريج » في سخرية علي اساس انها مدينة حديثة ، برزت في عام ١٩١٦ كمعسكر لعمال السكك الحديدية ، وخلال الحرب العالمية الثانية ازدهرت المدينة باعتبارها اكبر قاعدة عسكرية في المقاطعة ، ولاتزال الوعول تغزو شوارع المدينة فى الشتاء ، ولكن « انكوريج » أصبحت « المدينة الكبيرة » في الاسكا ، والمركز الرئيسى للاعمال فيها ، وازدهرت ايضا كملتقى هام للطرق الجوية فى العالم ، وقد استردت المدينة ما فقدته في الزلزال الجبار الذي اصابها فيمارس ١٩٦٤ ، الذي احدث اشد خسائره في تلك المنطقة وقد ساعدت الدعاية والمباني الجديدة ، واعتمادات المعونة الحكومية التي تلت الكارثة علي احتفاظ انكوريج بجوها المزدهر •

وتقع حقول الزيت في شبه جزيرة كيناي الي الجنوب من انكوريج ، والي الشمال مباشرة يقع وادي ماتانوسكا الذي يحوي اخصب اراضى الزراعة في الولاية ، وكثيرا ما وجهت الانتقادات الي التجربة التي شهدها الوادي في العقد الرابع من هذا القرن عندما حاول المستوطنون من ولايات الغرب الاوسط الامريكيون ان يصبحوا روادا في الوادي ، فلم يبق فيه الا عدد قليل من الذين جاءوا اصلا • ومع ذلك فان المزارع هناك قد ازدهرت •••

وانكوريج هي المقر الرئيسى للخط

الحديدي الوحيد في الاسكا لنقل الركاب ، وهو خط طوله ٨٥٠ كيلومترا ويمتد من سيوارد الي فيربانكس عن طريق انكوريج وقد زودت القاطرات بمقدمة ذات منخاس كهربائي لابعاد الوعول التي تستخدم القضبان المغطاة بالجليد لسيرها الخاص .. وينزل السياح عادة عند « حديقة مونت ماكنيلي القومية » لمشاهدة جبل ماكنيلي الذي يبلغ ارتفاعه ٦١٧٧ مترا ويعتبر اعلي نقطة في امريكا الشمالية وتغص بقية الحديقة القومية ومساحتها ٧٥٠٠ كيلومتر مربع بالماشية الجبلية والدببة الرمادية ، والغزلان .

المنطقة الداخلية : هنا يقع قلب ارض الشمال ، البلاد التاريخية للمستوطنين الاوائل في ألاسكا ... وبينما تتجه شمالا من انكوريج الي فيربانكس ، تبدأ الجبال في الاختفاء لتحل محلها اصقاع فسيحة من سهول « التندرا » ذات اللون الاخضر الشاحب . وقد طرد البوليس الاقليمي يوما أحد المشتبه في ارتكابهم جريمة قتل حتي اختفى بين شجيرات التندرا . وقال ملازم بوليس : « لقد اكتفينا بمراقبة الطريق العام ، فاذا به يخرج بعد ثلاثة ايام ، فقد كان يفضل ان يشنق علي ان يقضى وقتا اكثر من ذلك مع البعوض » .

وتقبع بلدة فيربانكس فوق سهل متدرج ، وهناك تقف المباني الحديثة جنبا الي جنب مع الاكواخ الاصلية المصنوعة من كتل الاخشاب ، وتمتد انابيب المياه خلال انفاق البخار ، اما في الشتاء ، فان الماء يستخرج بالمضخات من صنابير الحريق ، بمجرد اخماد حريق ما . وقد وضع الذهب مدينة فيربانكس علي الخريطة اما الآن فان اقتصادها يعتمد اعتمادا وثيقا علي قاعدة جوية ضخمة قريبة منها وعلي جامعة الاسكا الموجودة فيها .

وتوجد بلدة « نومي » علي مسافة ٨٠٠ كيلومتر غرب فيربانكس علي الشاطيء الجنوبي لشبه جزيرة سيوارد التي تبرز في بحر « بيرنج » ، ولكنها تعتبر منطقة داخلية مع نهري يوكون وكوسكوكويم ، وهذا الجزء من ألاسكا هو الحزام الذي يقع في المنطقة شبه القطبية ، وهو اكبر من كاليفورنيا ، ووسيلة النقل فيه هي الطائرة .

ويتم اول اتصال بين السائح والاسكيمو عادة في « نومي » ، التي تقع بعيدا الي الغرب وراء خط طول هونولولو علي الرغم من انها تعتبر

غالبا في أقصى الشمال • وقـــد أسست المدينة في عام ١٩٠٠ خـلال موجة البحث عن الذهب ، ولكنهـا علي عكس سكاجواي لا تظهر الكثير من ماضيها ، فان حريقا وعاصفتين اشتركت في محو خط الشاطيء القديم بل ان الشارع الرئيسي ليس في الموضع الذي كان فيه اصلا •• وتبدو البلدة وكأن الذي بناها نجار مخمور ، فان المباني التي بنيت اطاراتها الخارجيه من الخشب ترتفع في البرودة المتجمدة ، وتهبط في الوحل السطحي ، بحيث ان الاهلين يجب ان يرفعوا احد الاركان اولا ثم الركن الثاني بعد ذلك •

المنطقة القطبية : ان شبه جزيرة تشاكوتسك بسبيريا ، وشبه جـزيرة سيوارد في الاسكا لا يفصل بينهما الا اقل من ٩٦ كيلومترا علي خط عرض ٦٦ وتقع الدائرة القطبيـــه الشمالية علي بعد نصف درجة الي الشمال • وهنا تكاد قارة امريكـا الشمالية تصبح سهلا منبسطا ، وتلك صحراء جرداء ، وأي نقطة بلل سقطت في اي وقت بقيت هناك ولكن في صورة متجمدة صلبة •

و « ميامي » المنطقة القطبية هي قرية « كونزبيو » من قري الاسكيمو وتقع علي مسافة ٤٠ كيلومترا داخل الدائرة القطبية الشمالية ، وهنـا يوجد البحر في حالة سائلة بصفة عامة لمدة اربعة او خمسة شهور في العام ، وتنحصر التلال القريبة قليلا مجتذبة اليها الغزلان •

وبارو هي « نيويورك » الاسكمو ، وعدد سـكانها ١٦٠٠ ، يقيم منهم حوالي ١٥ من غير الاهالي طوال العام وهي اكبر قارة للاسكيمو في العـالم وبها نماذج شاحبة من الشوارع ، وان كانت المبـاني ذات الاطارات الخشبية تبدو انها القيت هنا بفعل الرياح • ولا تغرب الشمس من ١٠ مايو حتي ٢ اغسطس •

جزر الوشيان : ان العذر الوحيد للسفر الي هذه الارض الحرام هو ان تكون صياد أسماك ، او من رجـال البحرية الامريكية او مستخدما بشركة خطوط جوية ، فهذه الجـــزر الصخرية الكئيبة تمتد غربا الي خط التاريخ الدولي ، هابطة الي الجنوب في قوس طويل حتي تصل الي منطقة ينبغي فيها ان تكون معتدلة الطقس ، ولكنهـا ليست كذلك ، فهي موطن عواصف شمال الباسيفيكي ، وتعتبر الرياح مجرد نسيم حتي تتجـاوز سرعتها ١٦٠ كيلومترا في السـاعة وكثيرا ما يغطي الضباب الارض في

الفترات التي تمر بين العواصف •

وقد قتل تجار الفراء الروس اغلب اهالي جزر الوشيان منذ زمن بعيد ، ومن ثم فانه لا توجد غير قـرى قليلة ، والعلامة الرئيسية على الصناعة هو صياد السمك الباسل ، الذي ينطلق بسفينته بين الجزر ، ويخرج شباك ملك الكابوريا الذي يبلغ طوله اربعة أقدام، وفي آداك توجد الاشجار الوحيدة في جزر الوشيان اذ تتكون غابة اداك القومية من ٣٦ شجرة شربين زرعها الجنود خلال الحرب ويقول اهل الاسكا ان هذه الاشجار كان طولها ١٥٢ سم عندما زرعت ثم اصبحت بعد نموها ١٢٠ سنتيمترا •

وتقـوم شركة خطـوط « ريف الوشيان » الجوية بخدمة هذه الجزر منذ تأسست في العقد الرابع من هذا القرن •• وتتردد قصة عن احـد طياري شركة ريف اتصل بمطار آداك اثناء عاصفة ليلية طالبا اضاءة اضواء المطار ، فردوا عليه بقولهم : « انك لا نستطيع الهبوط فان الرياح قـوية جـدا » •

فصاح الطيار قائلا : « يا للجحيم •• انني فوق المطار فعلا ، وانا احاول فقط العثور على حظيرة الطائرات »

هذه هي الاسكا •• حيث تواصل الشخصيات العنيدة منذ سنوات اداء الاشياء التى قيل لها انها لا تستطيع او لا ينبغى أن تفعلها !



علاج ••

فى احدى ضواحى مدينة «اتلانتا» طبيباطفـال يستخدم فى عيادته عددا من الآلات الكاتبة القديمة لتهدئة الاطفـال فى غرفة الانتظار •• وقد وضع بضع آلات فوق مائدة ذات ارجل قصيرة ليستخدمها الاطفال ••

وقد اصبح الاطفال الان لا يبكون الا عندما يغادرون العيادة !

رجاء :

خلال الزيارة التي قمت بها لليـابان ، لاحظت لافتة فى احد المصـاعد تقول ان المستخدمين الذين يضعون شـارة حمراء يتحدثون بالانجليزية ••

وفى اسفل اللافتة وضعت هذه الملحوظة « نرجو التحدث بلغة انجليزيه سهلة ! »

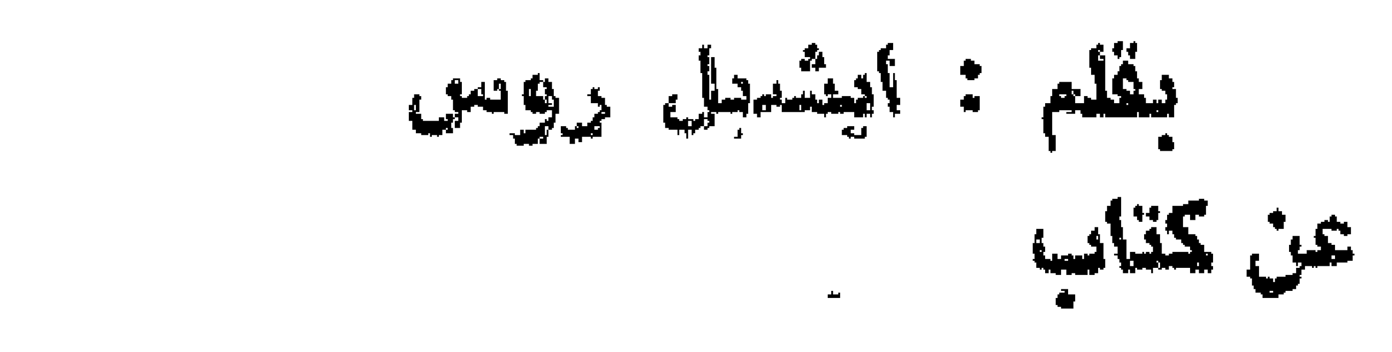
١ - كتاب الشهر

القصة العجيبة لحياة وكفاح هيلين كيلر



بقلم : ايشبل روس

عن كتاب



The Extraordinary Story of Helen Keller

رحلة الى عالم النور

ان لهيلين كيلر طابعا خاصا لا ينال منه الزمن ، يلازمها حتي في مظهرها ، ويلائم قصة حياتها التي تثير الدهشة .. فقد اصابها العمي والبكم والصمم في طفولتها الباكرة ، ولكنها استطاعت ان ترتفع فوق عاهتها المثلثة لتصبح من اشهر شخصيات العالم الحديث ، ومبعثا للالهام للعميان والمبصرين علي السواء في كل مكان . وعندما زارت اليابان في اعقاب الحرب العالمية الثانية ، هرع الفتيان والفتيات في القري البعيدة لتحيتها صائحين : « هيلين كيلر ! » .. لقد نفذ اسمها الي الغابات ،حتي في الايام التي سبقت السينما والراديو ، وعلي الرغم من سرورها لهذه الانفعالات الانسانية ، فانها لا تريد ان تنفصل عن بقية الجنس البشري ، فهي تؤمن بأن فاقدي البصر يجب ان يعيشوا ويعملوا كبقية الناس ، وان

يتحملوا مسئوليتهم كاملة •

لقــد كانت هيلين كيلر وهي في العاشرة من عمرها تقرأ في نهم بطريقة برايل ، وتستطيع التخاطب بطريقة الابجدية اليدوية •• وفي ربيع ١٨٩٠ سمعت عن فتــــاة نرويجية مصابة بالصـــــمم والبكم والعمي تدعى : «راجينهالد كاتا» تعلمت كيف تتحدث فأسرعت هيلين تكتب في يد مدرستها آن ســـوليفان عبــــارة : « لابد أن اتكلم » •

وصحبت مس سوليفان « هيلين » الي مس سارا فولر ناظرة مدرســـة هوراس مان للصم في بوســـــطن ، فشرعت مس فولر في العمــــــــل فورا ، وأخذت تمرر يد هيلين بخفة على الجزء الاسفل من وجهها وهي تضع اصابعها في فمها لتستطيع ان تحس وضع لسان المدرسة وأسنانها وحركة فكها الاسفل •

ثم وضعت مس فولر لسانها خلف أسنانها الامامية السفلي لكي تصدر صوت حرف I في كلمة IT ، وبعد ذلك وضعت سبابة هيلين فوق أسنانها ، ووضعت أصبعا أخري علي حلقها ، وكررت الحرف عدة مرات ، وما أن توقفت ، حتي طارت أصابع هيلين الي فمها وحلقها ، وبعــد ان نظمت وضع لسانها واسنانها ، نطقت صوتا قريبا مما صنعته المدرســـة حتي انه بدا صدي له !

وتدربا بعد ذلك علي حــرف (أ) و (و) من الحروف المتحركة، فرددتهما هيلين بوضوح • وجربتا بعــد ذلك كلمتي ماما وبابا ، فنطقت مس فولر كلمة « ماما » في رقة وفي نفس الوقت سحبت أصابعها علي ظهر يد هيلين لتشير الي الطول النسبى للمقطعين وبعد ان كررت ذلك عــدة مرات ، خرجت كلمتا « ماما » و « بابا » من شفتيها صحيحتين « مع عذوبة تكاد تكون موسيقية » •

وبينما كانت عائدة في ســـيارة الاتوبيس الي بيتها بعد درســـــها الســـابع ، التفتت هيلين الي مس ســـوليفان وقالت في همس أجوف : « انني لست بكماء الآن » وكانت تلك اول مرة تستخدم فيها الكلمات فعلا في نقل فكرة ما ، وقد تم ذلك بعد مرور شهر واحد علي درسها الاول في النطق •• وخرجت الكلمـــات البشرية من شفتي مخلوقة بلغت العـــاشرة من عمرها دون ان تنطق غير الاصــوات الخشنة التي يصدرها البكم !

وتلقت هيلين احد عشر درسا من مس فولر ، ولكن تلك كانت مجــرد

بداية لكفاحها الطويل مع الكلام ، فقد ظلت تعمل اسبوعا بعد آخر ، وشهرا بعد شهر ، وعاما بعد عام لتحسين نطقهـا ، فكانت تكرر الكلمـات والعبارات ساعات طويلة ، مستخدمة أصابعها لتحس بالذبذبات من حلق مس سوليفان ، وحركة لسـانها وشـفاهها وتعبيرات وجهها وهي تتكلم •• ولم تتوقف قط عن العمـل لتحسين صوتها لكي تلقى كلمات امام النـاس ، وتدير اغلب محادثاتها بالكلام المباشر ، ولاحظ المقربون اليها ان نطقها تحسن بصورة ملموسة وهي في عقـدها السادس ، واطلق علي اتقانها للكلام اسم « اعظم نجاح فردي في تاريخ التعليم » وبعد سنوات من التدريب ، اصبحت هيلين بارعة في قراءة الشـفاه عن طريق الذبذبات وكانت تستطيع سماع ما يقـوله الآخرون ، ولاسيما اذا كان كلامهم واضحا رنانا بوضع الاصبع الوسطي على الانف والسبابة علي الشـفتين والابهام علي الحنجرة • وقد وجدت في فرنكلين روزفلت نموذجا مثاليا في هذا الصدد •• وكانت تسمع اجمـل فكاهات مارك توين عن طريق الذبذبة كما تدفق صوت روزو الذهبي في يدها عندما كانت تضـع اصابعها علي شفتيه •• وردد « فيودور شالیابین » اغنية ملاح الفولجا علي مسامعهـا وذراعه تحيط بها باحكام لتستطيع ان تشعر بكل ذبذبة من صوته القـوي وعزف لها جاشا هايفتز بينما كانت اصـابعه تستقر علي كمانه برقة ، وقرأت اشعار كارل ساندبرج مـن شفتيه ، كما سمعت اغاني الملاحين الشعبية القديمة من اطراف فيثاره ، وأحست باهتزازات رقيقة عندما كانت يدها تستقر علي البيانو ، وتمتعت باللحن العذب ، كما استطاعت ان تلقى استجابة من الراديو ايضـا عن طريق الذبذبة •

***

ان اول اختراق لحجب الظـلام التي كانت تحيط بهيلين كيلر ترجع الي عام ١٨٨٦ وهي في السادسه من عمرها ، فقد ولدت ببلدة « تاسكامبيا » بولاية الاباما في ٢٧ يونيو ١٨٨٠ ، وكانت طفلة عادية حتي بلغت الشهر التاسع عشر من عمرها ، حيث كانت تتمتع بالزهور ، والطيور التي ترفرف في الجـو ، ومنظـر الاضـواء والظلال ، ثم اصابتها « حمي في المخ والمعدة » ومرضت مرضا شديدا ، ولكن الحمي سكنت فجأة كما بدأت •

وسرعان ما لاحظت الام ان عيني

هيلين لاتطرفان عندما تقوم بتنظيفهما في الحمام ، فأخذت الطفلة الي طبيب للعيون ، وعرفت منه ان هيلين فقدت البصر ... ثم لاحظت ان الطفلة لا تستجيب لرنين الجرس المرتفع وتبين انها اصبحت صماء كذلك ، ولم يكن هناك مفر من ان تصبح بكماء ايضا وهي في الثالثة من عمرها ، فنسيت الكلمات التي كانت تنطق بها وعمرها سنة ونصف سنة .

ونمت هيلين بسرعة ، وكانت قوية البنية جميلة التكوين ، ولكن روحها المرحة كانت تذوب في نوبات جنونية ، فقد كان فشلها في افهامهم ما تريد تتبعه نوبات ثورية عارمة .. كانت تلقى بنفسها على الحشائش، وتطلق صيحات لا يمكن السيطرة عليها .. وكانت آداب المائدة لديها مفزعة ، كما كانت تمتنع عن غسل وجهها أو ربط حذائها .. وكتبت بعد سنوات تقول : « كنت أشعر أن هناك أيادي خفية تمسكني ، وكنت اجاهد بجنون لاحرر نفسي منها »

كانت امها الرقيقة التي افزعها هذا السلوك العنيف تسلم لها بكل شيء ، وكانت هيلين تفيض بقسوة ضخمة بدلا من الجمود الذي يصيب عادة اي طفل مثلث العاهات مثلها ، وكانت مسز كيلر قد اوشكت على اليأس ، عندما امسكت كتاب تشارلس ديكنز « مذكرات امريكية » وقرأت فيه لورا بريدجمان الفتاة الصماء البكماء العمياء في نيوانجلند التي استطاع « صمويل جريدلي هاو » مدير معهد بيركنز ان يصل الي ذهنها .

وأخيرا صحبت الام طفلتها هيلين الي « ميشيل اناجنوس » الذي خلف الدكتور هاو في منصبه ، فأوصى بأن تتولى تعليمها فتاة ايرلندية كانت قد تخرجت لتوها من المعهد ... وهذه الفتاة هي أن سوليفان التي أصبحت فيما بعد رفيقا لا ينفصل عن هيلين كيلر طوال نصف القرن التالي ...

وكانت طفولة آن سوليفان أيضا بائسة ، فقد كان ابوها المسكين يضربها دائما ، ويتركها جائعة مهملة ، وأخيرا وضعها في ملجأ للفقراء ... وفي عام ١٨٨٠ دخلت معهد بيركنز بعد ان اصيبت بالعمي بسبب مرض التراخوما ، وأجريت لها عمليتان أعادتا اليها البصر ، ولكنها ظلت تعاني من عينيها طوال حياتها ، حتى عاد اليها العمي مرة أخرى فيسنواتها الاخيرة .

وعندما وصلت آن سوليفان الي

الاباما ، اذهلتها هيئـة ميلين كيلر الجميلة والذكاء البادي علي وجهها ، وماكادت تهبط من العربة ، حتي هرعت اليها ميلين وتحسست ثوبهـا ووجهها ، وحاولت ان تفتح حقيبتها ، وأثارت ضجة علي عتبة الباب عندما حاولت امها منعها ... وقدمت لها مس سوليفان عروسة أرسلها أطفـال المعهد ، وعندما لعبت بها ميلين بعض الوقت ، تهجت مس سوليفان في يدها بحروف ع ر و س ة ، فاجتذبت هذه الحركة غير المألوفة اهتمام الطفلة ، وحاولت ان تقلد حركات الاصبع ... وكان هذا اول جهد واع في سبيل تعليم ميلين كيلر .

وعندما حاولت مس سوليفان ابعاد العروسة عنها ، بدأت بينهمـا معـركة ، تبعتها معارك كثيرة . وابعدت ميلين عن أبويها اللذين اثارت انزعاجهما وأقامت في كوخ قريب ، ونشبت معركة عنيفـة بين الارادات ظلت عدة ايام ، وكان الصراع فيها بدنيا وعقليا في وقت واحد ، واخيرا كسبت مس سوليفان المعركة وان كانت قد اضطرت لامساك ميلين بالقـوة ذات مرة لمدة ساعتين لاخماد مقاومتها العنيفة .. وتقول المدرسة معقبة علي ذلك : « كانت روحها القلقة تتلمس طريقها في الظلام ، فأخذت يداها غير المدربتين ، غير القانعتين تدمران كل ما تلمسه ، اذ كانت لا تعـرف ماذا تفعل بالاشياء غير ذلك .

ولاحظت مس سوليفـان أن لدي الطفلة وسائل عديدة للاشـارة الي رغباتها ، فكانت اذا تاقت نفسـها للمثلجـات ، قلدت فتح باب ثلاجة وهمية ، واذا ارادت خبزا وزبدا ، قلدت حركات قطع الخبز ونشر الزبد فوقه ، وكانت تمثل وجود نظـارة علي عينيها لكي ترمز الي ابيها .. كما اعتادت ان تهدهد عروسـتها الجديدة وهي تصدر صوتا يوحـد النغم بشفتيها ، وتلمسها بأصابعها برفق ، ولكنها تعلمت كذلك ان تتهجي كلمات جديدة بلغـة الايدي مثل : دبوس وقبعة وقدح ، وبعض الافعال مثل جلس ، ووقف ، وسار .

وفي خلال اسبوعين ، بزغ بصيص من الضـوء .. فقد صحبتها مس سوليفان الي مكان المضخة، وأخرجت بعض الماء .. وبينما كان الماء يتدفق في الاناء وعلي يد الطفلة اليمني ، تهجت مس سوليفان في يدها الاخري كلمة م ا ء .. وكتبت بعد ذلك تقول : « يبدو ان الكلمة اذهلتها عندما جاءت غريبة جدا من الاحساس بالماء البارد

وهو يتدفق علي يدها ، فالقت بالاناء على الارض ، ووقفت كانسانة مأخوذة .. ومالبث وجهها ان اشرق بنسور جديد » ..

وذكرت هيلين هذا الحادث بقولها : « لقد تكشف لي سر اللغة بطريقة ما ، وادركت عندئذ ان كلمة (ماء) تعني ذلك الشيء البارد الرائع الذي تدفق علي يدي .. وقد ايقظت هذه الكلمة الحية روحي ، وأفاضت عليها نورا وأملا وبهجة ، وحررتها من قيودها».

وعادت هيلين الي البيت وقد اصابتها حمي من التأثر . فأخذت تلمس كل شيء وهي تتنقل من مكان لآخر ، باحثة عن الاسم بطريقة ظاهرة : الارض ، التكعيبة ، الاشجار المضخة . لقد اصبحت الآن تعرف ان لكل شيء اسما ، وتريد ان تعرف ما هو ..

وخلال ساعات قليلة أضافت ٣٠ كلمة جديدة الي قاموس كلماتها ... ومن هذه النقطة من التعليم ، انطلقت الي الامام بسرعة عجيبة .

وعلمتها مس سوليفان كيف تقرا بعبارات قليلة كانت تضعها في اطار بعد كل كلمة منفصلة فوق صندوق من الورق المقوي ، وقد وضع الي جواره الشيء الخاص به مثل : « العروسة علي الفراش » .

وكتبت مس سوليفان تقول : « عندما كانت اصابعها تستقر علي اشياء تعرفها ، كانت تصيح في سرور وتحتضنني وتقبلني فرحا .. وعندما اعطيتها لوحي الخاص بطريقة برايل لتسليتها ، سرعان ما اخذت الساحرة الصغيرة تكتب عليه حروفا ، ولم اكن ادري انها تعرف ما هو الحرف ! »

وفي نهاية الشهر الثالث ، كانت هيلين تعرف ٤٠٠ كلمة وكثيرا من الاصطلاحات . وفي ذلك الصيف استمرت اللعبة في الداخل والخارج ، وكانت تستمر احيانا عدة ساعات كل مرة ... وتعلمت كيف تميز بين غار الجبل والياسمين ، وبين الخنزير والدجاجة ... وقد صنعت مس سوليفان خرائط بارزة بالطين لتلاميذها ذات دوبارة وعصي صغيرة تمثل خط الاستواء ، والمدارين ، والقطبين ، كما علمت هيلين كيف تعد الارقام بوساطة نظم الخرز في مجموعات ، وترتيب قش رياض الاطفال للجمع والطرح . وكان الموضوع الوحيد الذي تكرهه الطفلة هو الحساب . وسرعان ما اصبحت كتابتها بالقلم ممتازة ، وبعد شهر واحد من محاولتها ، كتبت رسالة لابنة عمها في هجاء صحيح وخط

يمكن قراءته ٠٠

وأعادت « مس سوليفان » هيلين الي معهد بيركنز عندما بلغت الثامنة تقريبا ، وهناك تفتح لها عالم جديد بأسره ٠٠ فقد وجدت كتبا للقراءة بطريقة برايل ، ووجدت نفسها مع اطفال آخرين يعرفون الكلام بطريقة الايدي ، وسرعان ما كشفت عن قدرات مدهشة ٠٠ فدرست الحساب والجغرافيا وعلم الحيوان والنبات والقراءة ٠٠٠

كانت تلك ايام نمو عقلي عظيم لهيلين ٠٠٠ وفي خلال سفرها مع مس سوليفان ، كانت المدرسة تصف لها في يدها المناظر التي تمر بها باسهاب : التلال والانهار ، والقري والمدن ، والطريقة التي يبدو بها الناس ويرتدون ثيابهم ٠٠ وايضا الصيف في كيب كود ، وتعلمت هيلين السباحة ، وان كان نزولها الي البحر اول مرة قد أثار مفاجأة كبري في نفسها اذ لم يفكر أحد في ان يقول لها ان هناك ملحا في ماء المحيط ٠٠ وتعلمت كيف تجدف وتسير بالقارب ذي الشراع ، وتركب الخيل ، وتستخدم دراجة لراكبين ٠ وفي ذلك الحين كانت طويلة القامة رشيقة الجسم ، وقد كشفت عن سحر ومرح بالغ ٠٠

كانت الكلية هي الخطوة التالية ، وقد استعدت لها هيلين بدقتها المعهودة ، فالتحقت بكلية كامبريدج للبنات في ماساتشوستس ، وتلقت قدرا كبيرا من العلم ، وكانت مس سوليفان الي جوارها دائما لتقرأ المحاضرات في يدها ٠ وفي عام ١٩٠٠ التحقت بكلية رادكليف ، وكانت اول شخص ذي ثلاث عاهات يلتحق بمعهد تعليم عال ٠ ولكن الكلية اثارت خيبة في نفس هيلين ، فرغم انها كانت تسير فيها علي ما يرام ، فانها كانت تحس بالافتقار الي الوقت للتأمل ٠ ولم يكن في استطاعتها ان تدون مذكرات خلال المحاضرات لان يديها كانتا مشغولتين بالاستماع ٠٠ وكانت عندما تعود الي البيت تدون كل ما يمكنها تذكره ، وكانت تستخدم آلة كاتبة بطريقة برايل لتسجيل المعلومات الخاصة بالجبر والهندسة والطبيعة ، ولكنها لم تكن علي استعداد كبير للحساب ، كما كانت الامتحانات كابوسا ، ولكنها كانت تجد متعة في بعض العلوم ٠٠ وعملت هي ومعلمتها بحماسة بالغة كالمعتاد ، وجلبتا كتبا بطريقة برايل من المانيا وانجلترا ٠٠ وظلت هيلين تقرأ حتي ادمت أصابعها ٠

وفي عام ١٩٠٤ تخرجت هيلين بدرجات شرف خاصة في اللغة الانجليزية ، وكانت يومئذ في الرابعة والعشرين من عمرها ، وتدفقت الطلبات عليها للظهور في مختلف الاماكن ، وكتابة مقالات للصحف ، كما دعيت الي معرض سانت لويس في ١٩٠٤ لاثارة اهتمام العالم بتعلم العميان والصم ولكن في اليوم الذي ظهرت فيه هيلين كيلر افلت زمام الجمهور وتمزق ثوبها ، وخطفوا زهور قبعتها !

وكانت تستعد لالقاء المحاضرات بأخذ دروس خاصة مع مدرس للموسيقى ، وكان صوتها احيانا يفلت زمامه ، فيغوص او يحلق الي اعلي دون ان تتمكن من السيطرة عليه ، كما كانت الامطار والرياح والغبار والتاثر تؤثر علي طبقة الصوت ، ولكنها ظهرت امام الجمهور لاول مرة في سنة ١٩١٣ وعلقت علي ذلك يومئذ بقولها : « لقد تجمد ذهني وابتهلت الي الله». كانت الكلمات تبرز الي شفتيها ، ولكنها لم تستطع انتنطق مقطعا واحدا واخيرا اخرجت صوتا بدا لها اشبه بمدفع ينطلق ، ولكن قيل لها بعد ذلك انه كان مجرد همسة !

وظهرت هيلين ومدرستها بعد ذلك مرارا امام الجمهور ، وكانت المدرسة تبين كيف استطاعت تعليم هيلين ، ثم تتكلم التلميذة ، وتنتهي بهذه العبارة « انني لست بكماء الآن » . وفي عام ١٩١٤ ذهبتا معا في اول جولة عبر القارة تبعتها جولات كثيرة وفي ذلك الحين كانت هناك فتاة سكوتلندية شابة تتمتع بنشاط كبير تدعى بوللي طومسون انضمت اليهما للعمل كسكرتيرة ومديرة للاعمال .. وذهبن الي هوليوود لعمل فيلم يسمي « الخلاص » ثم بدأتا فصلا من نوع الفودفيل المحترم اثار ضجة في مسرح (بالاس) بنيويورك واحبت هيلين ذلك النوع من التمثيل اذ كانت تجده فياضا بالحياة والالوان والتنوع ، وكانت — كما تقول — تحس بانفاس المتفرجين في وجهها .

واشتهرت هيلين كيلر في انحاء العالم ، وترجمت كتبها الي نغات كثيرة ، كما نشرت بطريقة برايل ، وفي العقد الثالث من هذا القرن بدأت رحلاتها الدولية ، فذهبت الي اوروبا عدة مرات ثم الي الشرق ، وكانت دائمة الإهتمام بالعميان ، تلقى محاضرات من اجلهم وتجمع المال لمساعدتهم ... واقبل الذين قرأوا عنها ليروها ، وكانت في ذلك الحين شابة رزينة متعلمة ، وحصلت علي

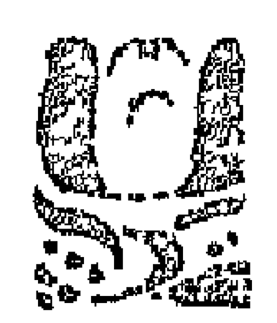
درجات فخرية وأوسمة من دول كثيرة

ولكن صحة المدرسة اخذت تضعف واوشكت ان تفقد بصرها ، فلمتستطع مسايرة هيلين كيلر القوية السليمة ، وماتت آن سوليفان عام ١٩٣٦ بعد سلسلة طويلة من عمليات جراحية في عينيها ، وفي تلك السنة حصلت الاثنتان علي وسام روزفلت من أجل « تعاونهما الناجح وطبيعته الفريدة ومغزاه البعيد » .

***

وتعيش مس كيلر في بيت جميل أقيم في غابات كونكتيكت علي مقربة من وستبورت وفي أحد اركان الحديقة مصباح ياباني من الحجر يبلغ ارتفاعه ثمانية أقدام يقف مشتعلاً بضوء لا ينقطع ، ولن ينطفيء طالما كانت هيلين علي قيد الحياة .. وعلي جدران مكتبها كتب طبعت بطريقة برايل ، تقرأها حتي تضطر الي ربط اطراف اصابعها التي قطعت كل هذه الاميال من النقاط البارزة ، بالحرير لوقايتها .. وهي تقرأ في الظلام والنهار ، مثل كل العميان الذين لا ينامون جيدا ، ولا يعرفون الليل من النهار ..

وهيلين كيلر ذات روحانية عميقة ، يساعدها ايمانها في الساعات الهادئة عندما تعتكف خلال الصمت العميق الذي لا يعرفه غير الصم البكم العمي .. وهي تقول : « انني اتطلع الي عالم المستقبل .. عندما تتهاوي كل الحدود المادية التي تغللني كالقيود وحيث أجد معلمتي المحبوبة من جديد واعمل في خدمة اعظم من اية خدمة عرفتها حتي الآن .



مقدرة !

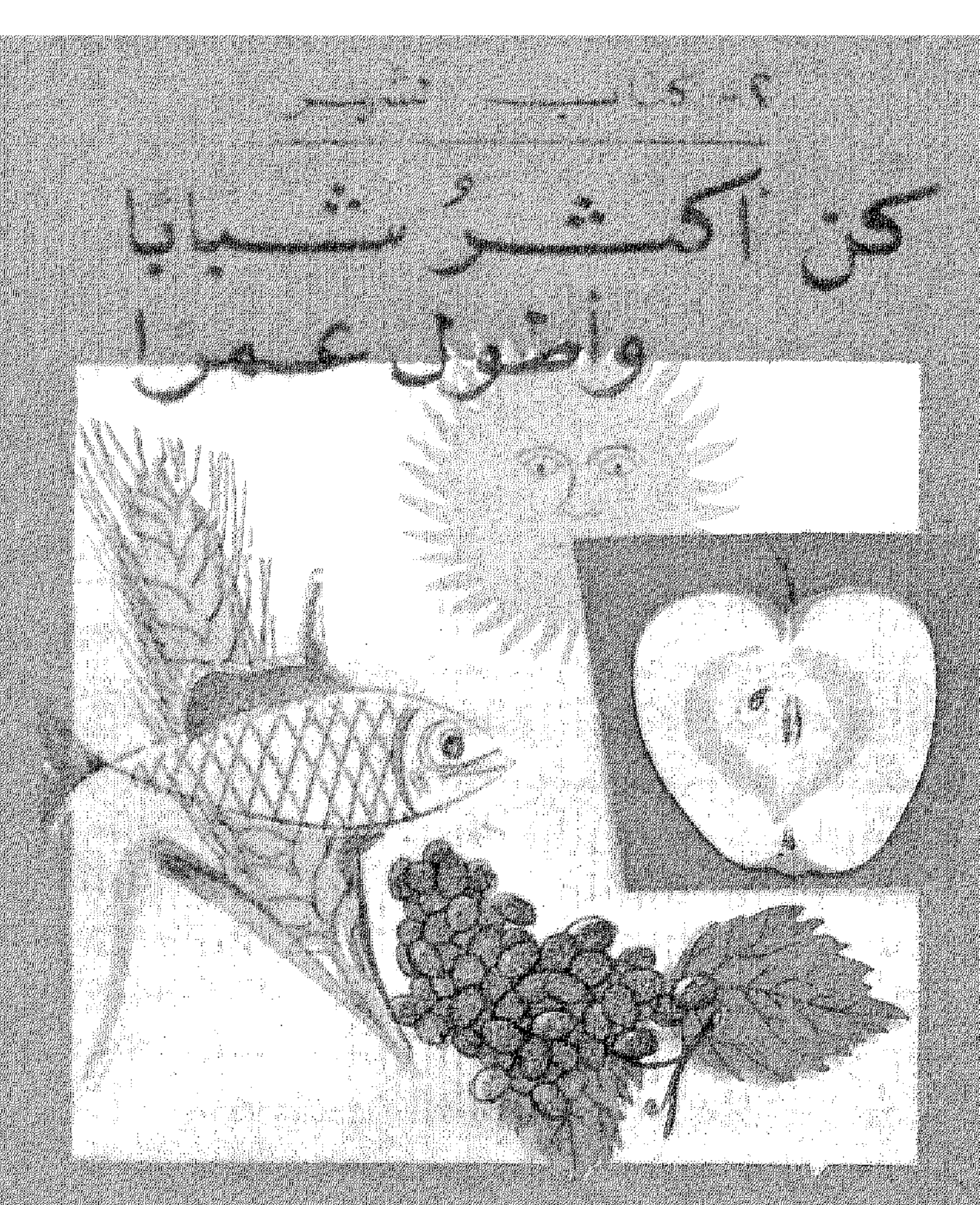
اشتهر المهندس الفنلندى الشهير ايروسارنين بالبطء البالغ فى الحديث .. وحدث يوما أثناء ظهوره فى برنامج تليفزيونى أنأخذالمذيع يكرر النظر الى ساعة الحائط فى عصبية .. ثم قال اخيرا ..

ــ ان الوقت ضيق جدا يامستر سارنين ..فهل تستطيع التحدث بسرعة اكثر ؟ وعندئذ اخرج سارنين غليونه من جيبه ببطء ، واشعله.. ثم قال ببطء شديد !!

ــ كلا ياسيدى .. ولكننى استطيع التحدث بسرعة اقل !

٢٠ كتاب الشعب

كن أكثر شبابا وأطول عمرا



جايلورد هاوزر .. مؤلف هـذا الكتاب وعشرات الكتب الأخرى عن علم التغذية من خبراء التغـذية المعروفين عالميا ... وقد أخذت أفكاره عن تنظيم الطعام قيمتها وحماسها بين نجوم السينما وعدد كبير من المشاهير .. وهو يبني برنامجه للاحتفاظ بصحة جيدة ولطول العمر على الاكتشافات التي توصل اليها العلم في ميدان التغذية.

كن اكثر شبابا واطول عمــرا

تلخيص كتاب

Look Younger ... Live Longer

بقلم : جايلورد هاوسر

اسمح لي ان اقدم لك واحدة من اسـعد النـاس الذين عرفتهم في حياتي .. لقد التقيت بها لاول مرة في عـام ١٩٤٣ ، وكانت واحدة من المئات الذين احتشدوا في احدي قاعات لوس انجليس للاستماع الي احدي محاضراتي . كانت تجلس منتصبة القامة وقد استقر راسـهـا الابيض بين كتفيهـا المستقيمتين فى كبرياء ، وكشف وجهها القوي العذب عن جمال داخلي الي جانب جمـال ملامحها وجسمها .

وبعد المحاضرة ، رايتها بين الحشد الذي اجتمع حول المنصة لمقابلتي ... وقالت لي وهي تضـع يديها علي بطنها في ياس مفتعل : « اخبرني ... ماذا افعل بشأن هذه الكرش ؟ »

وأثارت كلمتها عاصفة من الضحك بين الحاضرين .. فقد كانت « اديلين دي والت رينولدز » يومئذ في الثانية والثمانين من عمرها ..

وكانت قد قررت الالتحاق بالجامعة وهي في الخامسة والستين ، بعـد ان قامت بتربية ابنائها الاربعة وساعدت في تربية عدد كبير من احفادها ... وفي التاسعة والستين تخـرجت في جامعة كاليفورنيا ، ثم اكتشـفتها هوليوود ، وهكذا ولدت النجمـة الجديدة « الجدة رينولدز » ، وفي سن الثانية والثمانين ، وبعد ان ظلت نجمة طوال ١٣ عاما ، كانت لا تري حدودا لما ينتظرها من سنوات أخري في عالم النجوم اذا استطاعت ان تتخلص من كرشها !

ولم تكن تلك مسالة عسيرة ... فقد اعتادت اداء تدريبات رياضـية بانتظام طوال حياتها ، كما كانت تتمتع بموهبة طبيعية للاسترخاء ، مع حافز مستمد من حماسة خالصة للحياة ، مما جعل من جسمها اداة مدربة جيدا

مستجيبة .. كما كانت عادات غذائها الاساسية ممتازة فعلا . ولم أنصح الا بتغييرات تضمن ان يتضمن طعامها قدرا كبيرا من البروتين وعلمتها التدريب الرياضي الذي اعتبره امرا لا غني عنه .

ومرت ستة شهور .. وعدت الي لوس انجليس لالقى محاضرة اخري ، فوجدت الجدة رينولدز (×) بين الحاضرين .. كان رأسها اكثر كبرياء من ذي قبل ، وعيناها تفيضان تأثرا ، اذ كانت قد بدأت العمل في فيلم جديد ، هو احسن دور مثلته في حياتها ، فقد عهد اليها بالبطولة امام بنج كروسبي في فيلم « اسير في طريقي » ..

فماذا حدث لكرشها ؟

لم يذكر احدنا شيئا عنها ، فقد كان بطن الجدة رينولدز مسطحا عبر عضلة الحجاب الحاجز مثل بطني انا .

وعندما اقتربت الجدة رينولدز من العام المائة من حياتها ، بدأت حياة جديدة تماما كممثلة في التليفزيون .. فما هو سر حياتها الطويلة وصحتها الطيبة وسعادتها ؟ ... كان سرها انها ظلت طوال حياتها تتبع بوحى غريزي المبادىء الاساسية لبرنامج « مظهر اكثر شبابا وعمرا اطول » .

***

ان بين اصدقائي وتلاميذي عددا من اشهر الرجال والنساء في العالم ، فضلا عن الوف من المواطنين العاديين ، ويشترك كل هؤلاء في شيء واحد : انهم جوعى !

ولكنهم لم يكونوا جوعى لمزيد من الطعام ، بل لمزيد من الحياة ، ومزيد من الصحة ، واجسام اكثر شبابا ، وعقول اكثر ذكاء ... وقد استطعت ان اشبع جوعهم ... علمتهم سر الاكل من اجل الصحة والمظهر الحسن ومزيد من الحيوية ، ومن المؤهلات التي اتاحت لي تعليم الناس كيف يعيشون عمرا اطول ، انني كنت شديد الاهتمام بموضوع اطالة العمر ، وقد زرت أماكن المياه الشهيرة في اوروبا وامريكا ، ودرست انظمتها واطعمتها الخاصة ، وقرأت في نهم كل شيء عن موضوع اطالة العمر ، في ميادين التغذية والطب ، وعلم الغدد ، والكيمياء الحيوية ، والفلسفة والتربية البدنية ، كلما وجدتها امامي .

× توفيت الجدة رينولدز في اغسطس ١٩٦١ قبل عيدها التاسع والتسعين بقليل .

ويجد العلماء في انحاء العالم كله ، الذين يدرسون موضوع اطالة الحياة ادلة اكثر على ان ينبوع الشباب هو **التغذية الجيدة** • وقد ذكر بحث من اشهر ابحاث التغذية في العالم ، انه اذا تناول الانسان الاغذية المنتقاة بطريقة صحيحة ، امكن ان تطول الحياة البشرية كثيرا ، فضلا عن ان السنوات الاخيرة منها يمكن ان تكون اكثر فائدة واكمل قدرا •

- ولكن ما هو المقصود بالتغذية الجيدة ؟

اولا : انها تغذية **كافية** ، لا تمنح الجسم الكمية فحسب ، بل ونوع الغذاء الذي يحتاج اليه •

ثانيا : انه غذاء متوازن ، يمد خلايا الجسم بعناصر غذائية حيوية بالنسبة المناسبة ويجمع العلماء علي ان الافراط في التغذية باختزان سعر حراري زائد في صورة دهن يمكن ان يساهم بصورة جوهرية في تدهور الجسم وعملية الشيخوخة •

***

اعتبر جسمك سيارة •• وهو مصنوع من البروتين في الداخل والخارج : شرايين وغدد وأنسجة رابطة ، وعضلات ، وجلود ، وعظام ، وكلها تحوي بروتين ، وتتم صيانتها وتجديدها بالبروتين •• اما الدهون والنشويات ، فهي زيوت وبنزين جسمك ، اذ انها تحترق معا لانتاج الطاقة • والفيتامينات والمعادن هي شموع الاحتراق اللازمة للانتفاع بالطعام •

وجسمك هذا متين البنيان الي حد عجيب ••• رائع في قدرته علي الاحتفاظ بنفسه واعادة البناء ، فاذا منح العناية اللازمة ، ادي وظائفه بنعومة وواصل اداءه لها ، واذا لم يسمح لاي عضو مهم فيه ان يتعطل ، فانه سيجدد نفسه في أى سن •

ولقد اظهرت الدراسات العلمية ان فترة الحياة يمكن ان تقصر قبل الاوان بالغذاء غير الكافي ، او نقص المواد الغذائية الضرورية كالاحماض الامينية المهمة الموجودة في البروتين الجيد ومن ناحية اخري ، فان الحياة يمكن ان تطول بمجرد اضافة كميات سخية من عناصر غذائية اساسية ، كالاطعمة التي تحتوي الكالسيوم ، واطعمة فيتامين (أ) •

فكيف نستطيع تطبيق هذه النتائج العلمية ، التي تعدنا بالقوة والصحة والحياة الطويلة ؟

•• الرد علي ذلك بسيط •• اتبع القواعد الاساسية للاغذية التي تطيل

العمر ، وتأكد ان قائمة طعامك اليومي تزودك بكميـــــــات وفيرة من كل الفيتامينات ، والمعادن ، والبروتينات ، والسكر الطبيعى ، والنشاء ، ولاتأكل الا الاطعمة غير المنقاة ·

الغذاء النموذجي

ان كل لقمــــــة تاكلها تفيدك او تؤذيك ··· والسر في عدم الشيخوخة انما يكمن في الاكل بذكاء وان تحب تناول الاطعمة التي تفيدك فقط ·

والغذاء النموذجى للعمر الطويل ، هو الذي يحوي كثيرا من البروتين : (اللبن وخصوصا الزبادي ، والبيض ، واللحم غير السمين ، والسمك غير السمين ، والجبن الطازج) والكثير من الخضر الطـــــازجة ، والخضر الصفراء ، وعصــــير الخضراوات ، والفاكهة وعصير الفاكهة ، والغلال ذات الحبوب بنسبة ١٠٠ ٪ ؛ والدقيق فضلا عن ان كل شخص جاوز الاربعين يجب ان يكمــــــل غـذاءه بالفيتامين وكابسولات المعادن ·

تناول كل انواع الطعام الجيد ، طازجا او مطهيا بطريقة صحيحة (ولا تأكل المطهي اكثر مما يجب) وذلك بتنوع لا حد له ·· وتمتع به بكل وسيلة · زد نكهة اللحوم والصلصة بالاعشاب والتوابل المعتدلة كما يفعـل الفرنسيون · واعتبر طبق الســلاطة الكبير جزءا مهما من الوجبة الاساسية وتناوله في البداية عندما تكـــــــون شهيتك في أعلي درجاتها ، ولابد ان تصبح الفاكهة هي طبق الحلوي المفضل لديك سواء اكانت طازجة ام مطهية بالطريقة الحديثة مع العسل ·· وقبل كــــل شيء البروتين ، والمــزيد من البروتين . وفيتامينات (ب) والمزيد منها ··

ويقول علماء التغذية : ان بروتينات الدرجة الاولي بالاضـافة الي عائلة فيتامين (ب) الكاملة شيء لا غني عنه لاطالة الحياة مع الاحتفاظ بخصائص الشباب ·

***

ولكي تضيف سنوات اخري الي حياتك ، عليك ان تتعرف الي هــذه الاطعمة الخمسة السحرية واستخدامها في كل يوم وهي : مسحوق خميرة البيرة ومسحوق اللبن الخالي الدسم ، واللبن الزبادي ، وخميرة القمح ، والعسل الاسود ·

ان خميرة البيرة تحوي ١٧ نوعا من الفيتامينات بما فيها كل عائلة فيتامين (ب) و ١٦ من الاحمــــاض الامينية ، و١٤ من المعادن الضرورية كما تحوي ٤٦ ٪ من البروتين ، ومع

ذلك فهي تكاد تكون خالية من السكر والنشاء ، والدهون • ويمكن اضافتها للماء واللبن وعصير الطماطم والليمون الهندي والاناناس وغيرها من عصير الفاكهة ، واذا لم تستسغ طعم مسحوق خميرة البيرة الخالص فانك تستطيع شراءها في صور ذات نكهة ، وانا نفسي اتمتع بخميرة ذات نكهة غلال مخلوطة بعصير اناناس غير محلي بالسكر •

وتكمن قيمة مسحوق اللبن الخالي من الدسم في غناه بالبروتين الخالي من الدهون والكالسيوم ، وفيتامين (ب) « ريبوفلافين » وغيرها من العناصر الغذائية ، ولست اقترح ان تجعله بديلا للبن الطازج ، بل ان تستخدمه بكل وسيلة ممكنة لدعم الاطعمة الاخري • فاذا ضربت نصف كوب من مسحوق اللبن الخالي الدسم في لتر من اللبن الطازج حصلت علي قيمة لترين من اللبن في حجم لتر واحد • واللبن الطازج المدعم بهذه الصورة يتمتع بنكهة ومزيد من الغني كشراب او عند استخدامه في الطهي ، كما يمكن اضافة نصف كوب او اكثر من مسحوق اللبن الخالي الدسم الي الخبز والفطائر ، والصلصة والحساء والكستردة وما اشبه ذلك دون احداث اية تغييرات اخري في طريقة اعدادها •

ويمكن شراء اللبن الزبادي الجيد من متاجر كثيرة للاطعمة ، ويمكن تناوله كما هو ، او باضافة بعض الاعشاب اليه ، وهو يقدم مع الفاكهة الطازجة او المعلبة ، او يصنع علي هيئة مثلجات مع شراب الاسفندان ، ومع العسل الابيض ، او المولاس •• وهو شيء « ضروري » في النظام الغذائي لاطالة الحياة ، وتطول سنوات العمر بين البلغار اكثر من اية شعوب أخري في الدنيا •• حيث يعتبر اللبن الزبادي جزءا من كل وجبة ، وقد اشتهر البلغار بالاحتفاظ بصفات الشباب الي سن متقدمة جدا •

وخميرة القمح من افضل مصادر الفيتامين (هـ) والحديد وكل فيتامينات (ب) • ونصف قدح منها يحوي اربعة امثال ما في البيضة من بروتين •• ويمكن طهيه في اللبن مع الغلال ، او يضاف الي غلال باردة او ساخنة ، كما يمكن اعداد كعكة ساخنة ممتازة وفطائر وخبز باستبدال كمية تتراوح بين نصف قدح وقدح من خميرة البيرة بدلا من قدر مماثل من الدقيق •• وتستطيع باستخدام جهاز كهربائي للخلط ان تصنع مشروبات لذيذة بنصف لتر من عصير اية فاكهة مع

قطعة من الموز ونصف قدح من خميرة البيرة •

اما العسل الاسود فهو مصدر عجيب لا لكثير من فيتامينات (ب) فحسب ، بل وللحديد والكالسيوم والمعادن الاخري كذلك • والعسل الاسود انتاج اضافي لتكرير السكر ، وهو يحوي كل المعادن والفيتامينات المستخرجة من عصير القصب الاصلي ويمكن تناوله بملعقة ، او اذابته في اللبن ، او استخدامه كبديل للسكر والشراب •

ويمكن شراء خميرة البيرة ومسحوق اللبن الخالي الدسم ، واللبن الزبادي ، وخميرة القمح ، والعسل الاسود من متاجر الاطعمة الصحية ، واذا اصبحت هذه الاطعمة السحرية الخمسة جزءا من طعامك اليومي ، فانك تستطيع التأكد من حصولك علي البروتين الاساسي وكل فيتامينات (ب) مع الكالسيوم والحديد وغيرها من المعادن بمقادير وفيرة •

***

وعليك بالاضافة الي ذلك الاهتمام بفيتامينات ا وج ود ، ان كميات كبيرة من الخضر الصفراء والخضراء والفاكهة ، والكبد ، والزبد ، واللبن ، هي أحسن المصادر لفيتامين (ا) ويلعب فيتامين (ح) كما يبدو دورا مهما في اطالة صفات الشباب ويمكنك الحصول علي فيتامين (ح) بكمية كافية مع كل وجبة من الاطعمة الطبيعية مثل ثلاثة أكواب من عصير البرتقال ، او ثلاث من ثمار الفلفل الاخضر ، او نصف رأس كرنبة •

أما فيتامين (د) فلايوجد في الاطعمة بكميات كافية للاحتفاظ بصحة طيبه ، وقليل من الاشخاص الذين تجوزوا المراهقة يمكنهم قضاء وقت كاف تحت شمس الصيف للسماح لفيتامين (د) بأن تمتصه اجسامهم من خلال الجلد فضلا عن ان الزيوت الطبيعية في الجلد الضرورية لتكوين فيتامين (د) غالبا ما تزول عند الافراط في استخدام الماء والصابون •

فاذا لم تستطع قضاء ساعة في الشمس كل يوم ، فالافضل ان تدعم غذاءك بالف وحدة من فيتامين (د) ويفضل ان يكون في صورة كابسولات من زيت السمك •

لماذا القلق ؟

انك قد تتساءل : لماذا يجب علينا أن نفهم هذه المعلومات دائما عن الغذاء ؟ ••

ان أجدادنا لم يكونوا يعرفون شيئا عن الفيتامينات والمعادن وغير ذلك ،

بل كانوا يأكلون بلا تفكير في توازن غذائى ، ومع ذلك كانوا علي صحة طيبة ..

والرد على ذلك ، هو ان حبوبهم وفاكهتهم وخضرهم كانت تنمو في تربة غنية طبيعية . كانت اطعمتهم تحوي قدرا من الفيتامينات والمعادن اكبر بكثير مما في أطعمتنا ، كما كانت فيها كميات اكبر من البروتين ، وكانت لحومهم وبيضهم والبانهم اغني كثيرا بعناصرها الغذائية مما في بيضنا ولحومنا ولبننا ، كما انهمكانوا يقضون ساعات كثيرة في العراء خلال ايام الصيف ، وكانت اجسامهم قادرة علي اختزان كميات من الفيتامين (د) لاستخدامها فورا أو في الشتاء .

ومن حسن حظ أجدادنا ايضا انهم كانوا لا يعرفون كيف يقومون بتنقية دقيقهم وغلالهم والقضاء علي عناصرها الغذائية ، كما كانوا متحررين من مغريات السكر الابيض النقى ، ومشروبات الكولا ، وقطع الحلوي ، ومنتجات المخابز الانيقة التي تقضي على الصحة وتجلب الشيخوخة .

وانني ارجو ان اري اليوم الذي يستخدم فيه السكر الطبيعي دائما بدلا من السكر الابيض (العسل الاسود ، والابيض ، وشراب الاسفندان) . كما ادعو ايضا الي استخدام انواع الدقيق والغلال بحبوبها الكاملة بدلا منالانواع التي تفقد حيويتها ، او التي يزعمون انها « غنية » فقد كان الخبز والغلال فيما سبق مصادر يمكن الاعتماد عليها من اجل فيتامين (هـ) و (ب) . اما الدقيق الابيض المستخدم اليوم فهو خال من العناصر مانحة الحياة .

التدخين

ان التدخين باعتدال ليس مضرا ، كما انه يمكن انيساعد علي الاسترخاء بعد الطعام ولكنني وجدت ان المفرطين في التدخين يأكلون قليلا ، ويجعلون أجسامهم في حاجة ماسة للبروتين الضروري والفيتامين والمعادن اللازمة مما يجعلهم عصبيين ، وعندما يشعرون بالعصبية يمدون ايديهم الي سيجارة اخري ، فاذا شبع الجسم بكمية وفيرة من طعام جيد ، ولاسيما كميات وفيرة من اطعمة تحوي الكالسيوم (كاللبن او الجبن) فسيكون من السهل تقليل التدخين الي النقطة التي يصبح فيها متعة ، لا لعنة .

تغذية الغدد

كلما ازدادت دراساتي وعملي وملاحظاتي ، أصبحت اكثر اقتناعا بأن التغذية القائمة علي التخطيط تمنع الشيخوخة قبل أوانها ، فالمظهر

الاكثر شـــبابا والعمر الاكثر طـولا يعتمد في قدر كبير علي التناسق في أداء وظائف كل غددك ، والتفـــاعل المستمر بين كل الغدد ينظم النور في عينيك ، وجمال ابتسامتك ، وصـــفاء ذهنك ، ودقة تفكيرك وشجاعة جسمك وعواطفك ، وصوتك ، وسلوكك العام ، واخلاقك .. وهكذا فان الطعام الذي تأكله يؤثر في وظائف غددك ويؤثر في شخصيتك وطعامك .

ونقص البروتين في غذائك يمكن ان يضعف وظائف الغـــدد ويؤدي الي الشيخوخة المبكرة ، كما ان المعـادن والفيتامينات الكافية ضرورية للاحتفاظ بتوازن سليم في وظائف غددك وليس من قبيل المصادفة ان الاشخاص المرحين المسرورين ، الذي يمتلئون حكمـــة واملا ، يعيشون حياة اطول واكثـر سعادة من المنقبضين ، الحسودين ، الثرثارين ، القلقين ، المتعصبين ، وتلك نتيجـــة طبيعية لانسجام الوظائف وتوازنها في الغدد ، والمستمدة من غذاء كاف متوازن .

السمنة :

كلما صغر خط وسطك ، طالت حياتك ، وتعتبر البدانة في طليعـــة الاسباب التي تقضي على الشـــكل الجيد وتقصر الحياة .

فلماذا يستهلك ملايين من النـــاس انفسهم ويصيبون اجسامهم بالتعاسة ويودعونها القبـــور في وقت مبكر ، فيحرموا انفسهم واسرهم من اسـعد وأفضل السنوات في حياتهم واكثرها انتاجا ؟ .. انهم يفعلون ذلك غالبا بسبب العادة ... فالاكل هو اول عادة نكونها في حياتنا . والجوع هو اول حوافزنا ، واشباعه هو متعتنا الاولي ، وقد تضـــع دوافعنا ومتعنا الاخري الاكل في مؤخرة الصورة فيما بعد ، ولكن في الوقت الذي يتقدم فيه الناس في السن ، فانهم يكونون تحت ضغط اقل من حوافز اخري ، ويتوقعون (عن خطأ) اشباعا اقل من متـــع اخري ، ثم يميلون الي الالتفاف باهتمام متجدد نحو متعة الاكل .

والذين يفرطون في الاكل غالبـــا اشخاص جوعى لا يشبعون ، ولكن جوعهم الاساسي ليس للطعام ، بل للحب ، والاثارة والمرح والمغامرة ، وكل الاشياء الطيبة في الحيـــــاة التي يخشون ان تنتهي منهم لانهم تجاوزوا الاربعين ، والخمســـين ، والستين ، او كيفما كانت أعمارهم .. وعندئذ يبدأون شيئا فشيئا في استخدام الطعام كبديل للعيش ، لا من اجـــل الاحتفاظ بالحياة .

واذا كنت مفرطا في السمنة ، فلا تتنهد وتقول : انه بسبب السن •• او بسبب غددك • ان البدانة هي نتيجة للافراط في الاكل ، والخطـوة الاولي في التخسيس هي ان تقرر انك تريد ان تخس •• انظر الي الحلوي وقل لنفسك : « انها ستبقى لحظات قليلة في فمي ، وسـاعات قليلة في معدتي ، وطوال حياتي في ردفي •• انني لا اريدها » •

والخطوة الثانية هي ان تقرر انك سوف تنقص وزنك لمدة ٣٠ يوما علي الاقل •• لماذا ؟

لان اي شيء تفعله ٣٠ مرة يصبح عادة ، والطريقة الوحيدة للتخسيس هي تكوين عادة حب الاطعمة ذات السعر الحراري القليل •

وعندما فحصت اغذية الوف من الناس ، ادركت ان الشيء المهم هـو منع الشخص من الاحساس بالجـوع ومن اجل هذا السبب اوصيتهم بتناول اللبن الزبادي الذي لا يؤدي للسمنة بكل تأكيد كما ان مذاقه افضل كثيرا من اللبن ، ويظل مدة طويلة في المعدة ، ويمنع « آلام الجوع » وكذلك اقترحت عليهم تناول كميات سخية من الخضر النيئة ، فهي لا تهضم كلها كالخضر المطهية ، بل « تبقى معك » مدة اطول • وبعض الخضر النيئة تحوي نصف السعر الحراري الذي تحويه اذا تم طهيها ، ولنفس السبب اقترحت تناول الفاكهة ذاتها لا عصيرها •

كما انني عرفت اهمية الطعـام الذي يسـتسيغه الذوق ، ومن ثم اوصيت بزيادة كمية البروتين الي حد غير عادي ، وان يكون هناك كثير من اللحم الاحمر ، وكل البروتينات الاخري ذات الدرجة الاولي ، لجعل الطعـام منوعا وذا نكهة •

ان كل الفيتامينات والمعادن ضرورية بطبيعة الحال ، وبصفة خاصـة فيتامينات عائلة (ب) ، فهـذه الفيتامينات ذات صلة بالكالسيوم ، وسرعان ما ستساعدك علي التغلب على اشتهاء الحلوي ، والطعام الذي يمنحك اكثر فيتامينات (ب) مع اقل عدد من السعر الحراري هو مسحوق خميرة البيرة ، ويمكنك ان تذيب ملعقة منها في كل مشروباتك ، فان بها ٤٦ ٪ من البروتين ولا تحوي اية دهـون تقريبا ، وكلما زاد استهلاكك منها زاد شعورك بالتحسن وازددت نشاطا •

وهكذا اذا اردت ان تفقـد بعض وزنك ، فاليك اربع نقـاط لابد من تذكرها :

١ ــ ان اطعمة البروتين تجعـل

جسمك قويا فتناولها بسخاء •

٢ ـ تعلم كيف تستسيغ النكهة الطبيعية للخضر بأقل كمية من الزبد ويستطيع اللبن الزبادي ان يجعل السلاطة لذيذة •

٣ ـ تخلص من عادة اكل الحلويات المشهية ، ولا تتناول قطع الحلوي •

٤ ـ تعلم التمتع بالقهوة بلا قشدة ولا سكر ، او اشرب القهوة باللبن ، بحيث يكون نصفها قهوة والنصف الآخر لبنا ساخنا خاليا من الدسم •

لا ينبغي ان تتعب

ان التعب عدو قاتل لبرنامج « اكثر شبابا واطول عمرا » فلابد لنا من القضاء عليه • والغذاء يساعدنا في ذلك ، فالتعب لا يكون طبيعيا في اي سن ، بل ان سببه في الاغلب نقص غذائي وقد اظهرت تجارب علمية كثيرة ذلك (علي الحيوانات والمتطوعين من البشر) •

ففي مستشفي مايو كلينيك مثلا تطوعت بعض الممرضات الشابات للتجربة ، فحرمن انفسهن من تناول الخضر الطازجة والبروتينات الضرورية كاللبن والبيض واللحم ، واتبعن نظاما غذائيا يحوي مواد نشوية انتزعت حيويتها ، وخضرا مطهية بافراط ، وخبزا ابيض وسكرا ابيض ، وقطعا من الحلوي ، ولم تمض فترة طويلة حتي وجدت هؤلاء الشابات ـ اللواتي كن يفضن مرحا وحيوية ـ انفسهن وقد اصبحن قلقات عصبيات ، متوترات ، متهيجات ، وسار الامر في حلقة مفرغة ، فكلما زاد احساسهن بالتعب ، كثر اكلهن ، في محاولة لاستعادة طاقاتهن المعهودة ، وكلما زاد الطعام الذي انتزعت حيويته الذي يتناولنه ، زاد تعبهن وقلقهن !

ولكن دراساتي وتجاربي في التغذية ، اظهرت ان الاشخاص الذين يتناولون اطعمة طبيعية كالخبز المصنوع من القمح كله ، والغلال المكونة من الحبوب كلها ، والسكر الاصفر اللون والعسل الاسود ، لا يحتمل ان يصيبهم التعب •

وثمة مشكلة تعب اخري يسببها نقص مفاجيء في سكر الدم ، ويمكن ان تصل الي ذلك اذا لم تأكل عددا كافيا من المرات •• وكثيرات من السيدات يشكون من هذا التعب الذي قد يأتي وانت مشغولة جدا في الشراء من الحوانيت حتي تنسين الطعام ، او خلال رحلة طويلة بالسيارة ، او في ساعات طويلة من عملك اليومي •

ان كثيرين من طلبتي اشخاص

نشطون ، مشغولون ، ذوو اهمية ، يتقاضون مرتبات عالية ولا يمكن الاستغناء عنهم .. هؤلاء الرجال والنساء يرفضون ان يتعبوا ، لقد اكتسبوا عادة تناول الاكل في وقت الطعام وبين الوجبات ، وهم بين الوجبات يتمتعون بأكلات خفيفة من الفاكهة والجبن ، والخبز المحمر ، واللبن ، ومشروبات الفاكهة التي تمنع ضياع الطاقة والاثارة والتوتر العصبي .. وقد تعلم الحكماء بالتجربة ان هناك سرين فقط للحياة والعمل بخطى قوية دون معرفة معني التعب .. هذان السران هما : غذاء متوازن غني بالفيتامين والمعادن ، وفن الاسترخاء ... واذا لم تكن قادرا علي الاسترخاء فان كل انواع الفيتامينات والمعادن التي في العالم لن تساعدك ..

ان صديقة لي – وهي سيدة مرحة في أواخر عقدها السادس ، تمتعت بفترة طويلة من انعدام الشيخوخة كما انها ناجحة في حياتها – تلخص لي الامر كما يلي : « ان التوتر هو الشيخوخة ، والاسترخاء هو الشباب » .. ابعد التوتر من وجهك يصبح اكثر انسجاما وجاذبية مهما كان عمرك او شكلك ... ان الرجال والنساء من كل الاعمار الذين يتمتعون بجاذبية طبيعية ، هم الاشخاص الذين يأخذون الامور ببساطة تماما ، ولا يثيرون قلقك أبدا ، وكل امرأة ورجل عظيم حقا تعلم هذا الفن الذي يجعله علي وفاق مع نفسه ومع الآخرين .

واذا كان في امكاني ان اجعلك تسترخى وتبقى مسترخيا بقية حياتك بمجرد الحديث عن الاسترخاء ، فانني اكون اعظم معلم علي ظهر الارض . ولكنني آمل ان افعل احسن شيء يتلو هذا الشيء .. ان اجعلك تتأثر بالاسترخاء الي حد ان تحدث نفسك عنه ..

اطلب من نفسك ان تسترخى .. ولاحظ انني اقول لك «اطلب» لا «قل» فأنت لا تستطيع ان تجبر نفسك على الاسترخاء ، فالاجبار انما يخلق مزيدا من التوتر ولابد فعلا من ان ترغب في تقليل التوتر . ويقترح الدكتور « ديفيد هارولد فنيك » استخدام هذه الكلمات « استرخ .. انبسط .. استرخ .. أكثر واكثر »

استمر في ذلك دقيقة او دقيقتين ، واغلق عينيك برفق لا باحكام .. ودع أجزاء وجهك المختلفة تسترخى .. تحدث الي جبهتك المتوترة وعينيك . غط عينيك برفق براحتي يديك ، وضع المرفقين علي ركبتيك .. لا تفكر ..

انبسط .. وتنفس بعمق .. دع دقيقة تمر ، وابق عينيك مغطاتين ، وتأكد أنهما مسترخيتان في غير اغلاق محكم بحيث تسقطان من محجريهما .. دع دقيقة اخري تمر ، واجعل فمــك وفكيك مسترخية واترك رأسك متجها للامام في .. استرخ ..

عندما تتعلم كيف ترخي جسمك كله كما تشاء ، فستكون قد تعلمت سرا من أسرار منع الشيخــوخة ، وابسط وسيلة وجــدتها لاسترخاء الجسم كله ، هي في « وضع الجسم المائل » عنـــدما يكون الرأس اكثر انخفاضا من القدمين ، ومن وسائل اتخاذ وضع الجسم المائل ، الاستلقاء علي لوح خشبي بينما يكون أحــد اطرافه علي الارض ، والآخر يرتفع الي اعلي حوالي ٣٠ سنتيمترا .

وفي وضع « الجسم المائل » تكون قوة الجاذبية علي ســوائل الجسم عكسية ، بينما يستقيم العمــــود الفقري ، ويبسط الظهـــر نفسه ، وتسترخي العضلات التي تكون عادة متوترة قليلا حتي خلال الوقوف او الجلوس اليسير ، وتتاح للقــدمين والساقين فرصة للتخلص من الاحتقان في مجري الدم والانسجة بعد ان تتحرر من عبئها التقليدي وقوة الجاذبيــة وترتفع عضلات البطن المتهدلة .

اتخذ هذا الوضع كلما امكنك عند الاستيقاظ وقبل النوم ، او عنــدما تعود متعبا من عملك الي البيت فانه افضل الاوضاع جميعا .

التدريب الوحيد الضروري

ان وضع الجسم المائل هو ايضــا الوضع المثـــالي لممارسة التدريب الوحيد الذي تحتاج اليه لرشـــاقة قوامك . استلق في استرخاء تام في وضع « الجسم المائل » واجذب بطنك الى الداخل عندما تعد واحدا (استمر في التنفس بطريقة طبيعية خلال اداء هذا التمرين) ثم اجـذب بطنك الي الداخل ثم الي الخارج مسافة أبعـد وأنت تعد « اثنين » ، وعندما تعــد ثلاثة اجذبه للداخل علي مقربة من العمود الفقري الذي يكون ملتصقا في انبساط فوق اللوح الخشبي .. حاول ان تبقى هذا الوضع حتي تعد الي عشرة ، ثم استرخ وكرر التمرين عشر مرات . وانا اسمي هذا التمرين باسم « رفع البطن » ، وهو معروف لكل من تلقى تدريبا عسكريا .

وانت تستطيع انتؤدي هذا التمرين اينما كنت : علي الشــاطيء ، في الحمام ، في المصعد ، او عنــدما تنتظر سيارة الاتوبيس ، او فيالطابور

امام شباك التذاكر ، كما يمكن للسيدة عمله وهي جالسة تحت جهاز تجفيف الشعر ، او في بهو الفندق ، او وانت تشاهد فيلما سينمائيا سخيفا .

واظب علي اداء تمـــرين « رفع البطن » بقية حياتك ، لتنقذ خصرك بصورة دائمة ، انك سوف تنقذ به قوامك ورشاقتك وثقتك بنفســك .. وهو من افضـــــل الاقتراحات التي استطيع ان أقدمها لك .. انهالتمرين الذي يضع حدا لكل تمرينات الرشاقة الاخري .

البرنامج الاساسى

والنظام الغذائى الذياصفه لكثيرين برنامج اساسى : انه جزء من تفكيرهم كآرائهم السـياسية ، او مصطلحات المهنة ، وعندما يفكرون في الطعـام فانهم يفكرون بعبارات اللحوم الحمراء المحمرة او الشــواء ، والخضر غير المطهية تماما ، واطباق السـلاطة ، والبيض والجبن والفاكهة ، واللبن : لتر من اللبن او الزبادي كل يوم ، وخميرة القمح ، ومسحوق خمـيرة البيرة ، والعسل الاسود يملأ ارفف منازلهم وكذلك كابسولات الاغـــذية الاضافية : زيت السمك (فيتامين ا و د) و « فيتامين ج » والكالسيوم ، واقراص تحوي املاحا معدنية ويودين

ولكي تبدو اصغر سنا وتعيش عمرا اطول ، عليك ان تذكر الدروس التي تعلمها كل هؤلاء الناس في انحـــاء البلاد :

١ ـ راقب طعامك بقية حياتك ، واجعله يشتمل علي المزيد من البروتين والمزيد من المعادن والفيتامينات ، وقلل من النشا والسكر ، مع اقل قدر ممكن من الدهن .

٢ ـ سيطر علي جسمك ولا تجعله يسيطر عليك .

٣ ـ اكتسب عادة ان تكون دائما في أفضل حالاتك ، وان تبدو دائما في أحسن مظهر وتشعر احسن شعور ، واستخدم دائما افضل جهودك لكي تجعل الدنيا من حولك افضل واكثر سعادة .●

العكس بالعكس ..

كان سير توماس بيتشـام قائد الاوركسترا البريطانى يقود فرقة خلال العصر الذى كانت فيه مطربات الاوبرا من ذوات الاوزان الثقيلة

وقد سئل يوما عن سبب عدم اختيـــار مطربات ياكلن قليلا .. فقال :

ـ كم كنت اتمنى ذلك .. ولكننى وجدت مع الاســف ان اللواتى يغردن كالعصـافير ياكلن كالخيول ... والعكس بالعكس !

هذه هي الحياة

عندما عادت زوجتي من المستشفى مع طفلنا الثالث ، توجهت لكي ادير جهاز تكييف الهواء الموجود في غرفة نومنا ، ولكنني وجدت مذكرة ملصقة فوق زر ادارة الجهاز ، تبين انهـــا عبارة عن موضوع نشر في «المختار» جاء فيه ان احدى الدراسات اثبتت ان البيوت التي فيها اجهزة تكييف هواء تنتج اطفالا اكثر مرتين ونصف مرة من البيوت التي ليست فيها هذه الاجهزة ..

ونحن نقنع الان بالتبـريد الذي نحصل عليه من نسيم المحيط !

***

يعتنق والداي دينين مختلفين ، وهما مولعان بمناقشة مختلف النقاط الخاصة بالعقيدتين .. وفي الصباح التالي لمناقشة طويلة مثيرة بينهما ، سألت امي عن الفائز فيها فقالت :

ـ ان احدا منا لا ينتصر ابدا .. فليست هناك اية ردود جازمة في هذا الموضوع ، فقد يكون ابوك مصيبا مثلي تماما ، او قد اكون مخطئة مثله

***

استطاعت امي ان تحـول الاسرة خلال سنوات الكساد ، حتى اصبح راسها في حاجة الى اكثر من الصواريخ واسفار الفضاء لكي يدور !

وعندما التحق زوجي بوظيفة لدى مؤسسة الفضاء الجـوي ، اتصلت بها تليفونيا وقلت في صوت متدفق :

ـ تصوري يا اماه .. انه سيعمل حقا على « المشترى » « وعطارد »

فأجابت امي : جميل يا عزيزتي .. ولكن هل سيعود الى البيت في عطلات نهاية الاسبوع ام لا ؟

***

كان الخطيب يتحدث امام جماعة من الاباء عن شرور التليفـــزيون ومساهمته في جرائم الاحداث فقال :

« انك تدير الجهاز .. فماذا يحدث ؟ اسوأ نوع من الجرائم والعنف واشنع صورة من التدهور والقسوة و... »

وهنا قال احد المستمعين في همس مسموع بوضوح !

ـ وهذا كله في نشرة الاخبـــار فقط !

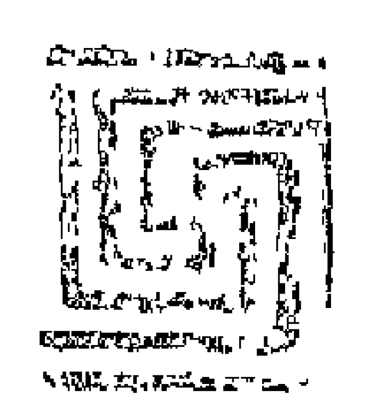
***

كثيرا ما يرجع الى صديقى مستر توماس ميكانيكى الجراج القريب معرفة المعلومات الخاصة بالاشخاص
وحدث بعد ظهر احد الايام أن اتصل البنك به تليفونيا ليسأله عن رجل معين فأجاب صديقى قائلا :
(كنت اعرفه .. ولكنه مات الان)
فقال موظف البنك : هذا مستحيل .. فهو يجلس الان فى مكتبى ..
ففكر توماس لحظة ثم قال :
ـ حسنا لقد قمت ببعض اصلاحات فى سيارته منذ ثلاثة اسابيع ، وقد قال لى أنه اذا لم يمت يوم السبت فانه سيدفع لى اجرى يومئذ .. ولم اره منذ ذلك الحين .

ورد موظف البنك قائلا :
ـ شكرا يا مستر توماس !

***

عندما جاءت سيدة شقراء الى القسم الخاص بأدوات التجميل الذى اعمل به وطلبت مشاهدة الشعور المستعارة على هيئة «ذيل الحصان» عرضت عليها بعض الشعور الذى يناسب شعرها الاشقر ، ولكنها انتقت شعرا كستنائيا وقالت :
ـ هذا هو الشكل المناسب .. فمنذ قصصنا ذيل حصاننا ، والذباب يكاد يسبب جنونه .. وسأضع هذا الجزء فى ذيله حتى يستطيع ان يطرد به الذباب !



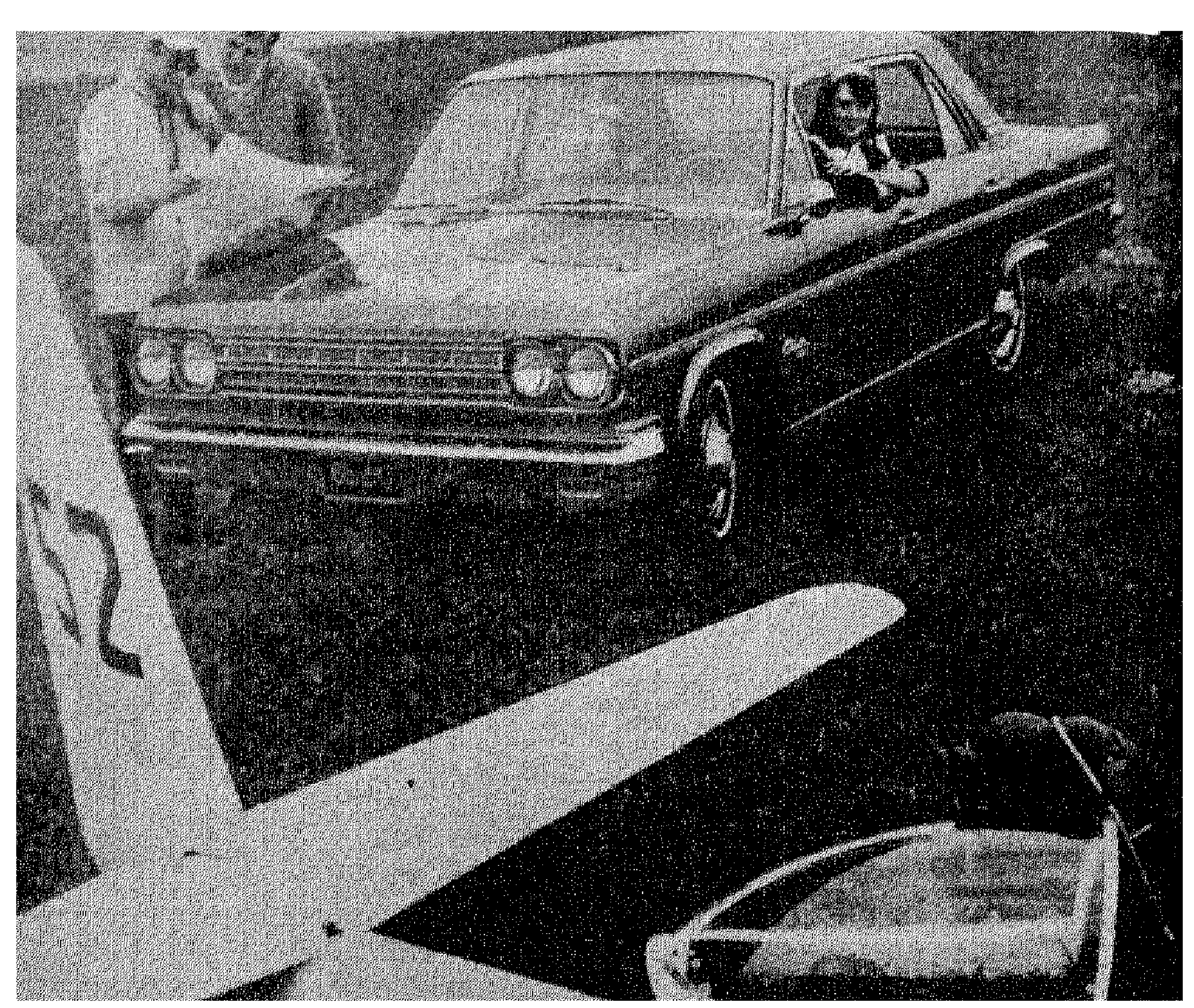
خسارة !

كان فريق من المطربين يقوم بجولة فى استراليا ، واراد المطربون مشاهدة بعض اهالى القارة الاصليين ، فانطلقوا بالسيارة نحو الادغال ، وهناك صدمت السيارة حيوانا من نوع (الكنغر) فسقط بلا حراك .

وترجلوا من السيارة ثم جذبوا الحيوان بعيدا عن الطريق ، واوقفوه بجوار شجرة وراحوا يتبادلون التصوير الى جواره ...وخلع احدهم سترته الثمينة ووضعها فوق جسم الحيوان ، ثم وضع قبعته الفاخرة على رأسه ، ووقف يستعد لالتقاط صورته الى جواره ..

وفجأة هز الكنغر رأسه ، وانطلق بأقصى سرعة ..

ولا احد يعرف ماذا كان الاثر الذى تركته رؤية كنغر يرتدى سترة رياضية ويضع على رأسه قبعة كبيرة فى اعصاب الاخرين الذين شاهدوه بعد ذلك .. ولكن المعروف ان المطرب فقد سترته وقبعته ، وفقد معها حافظة نقود بها جواز سفر و ١٥٠٠ دولار !



سياره رامبلر ٦٦ موديل كلاسيك باربعة آبواب

لسيارة رامبلر ٦٦ نوع هادىء مـــن الـــترف
ومظهرها الخارجي موضع اعجاب العالم كله

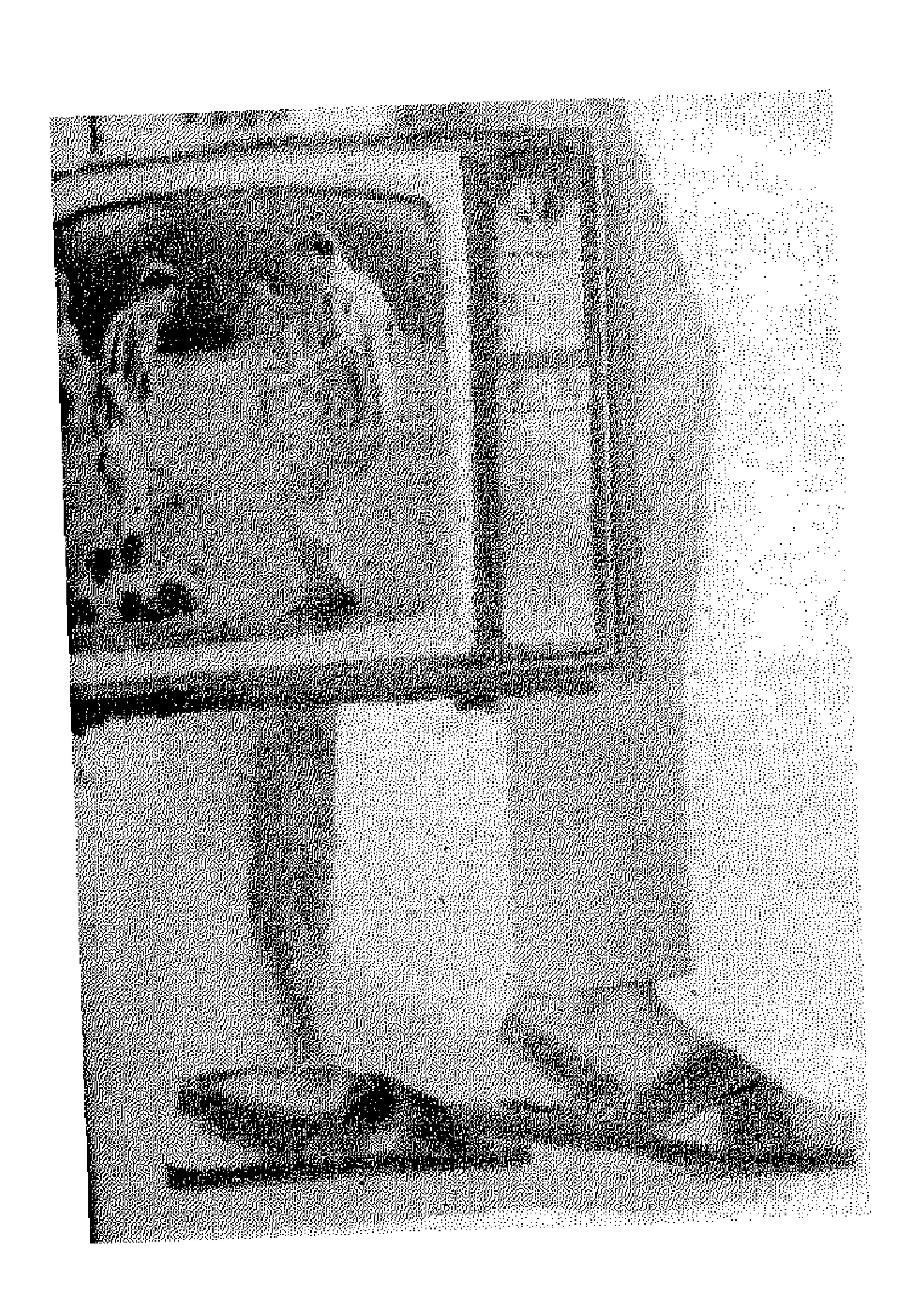
انك تشعر بترف خارجى فى كل ســـياره رامبلر ٦٦ . وهذا الشـــعور هو عالى فى الواقع ، ولكن .. ارجـــوك ، انظر الي ما تحت سطح هذه السيارة المتناســـقة الجميلة . ان فيها صفات اساسية ثابتـة كالفرامل المزدوجة الامان . ففى ســـيارة رامبلر جهازان للفرامل بدلا من جهـــاز واحد . وتجد فى كل مقعد سواء الامامى او الخلفى لوالب ملفوفة . لا شك انك تفضل هده السيارة الثابتة المريحة ذات الطراز الاوروبى . انها مصنوعة لتتسع لســـتة أشخاص كبار بارتفـــاع رؤوسهم وامتداد ســيقانهم وقعـــداتهم .. ومحركات رامبلر الجديدة ممتازة وفريدة فى نوعها . ولك ان تختار ((السداسيات)) المقتصدة او V 8 القـــوية • ورامبلر ٦٦ متوفرة باحجامهـــا الثلاثة الرائعة : « كلاسيك » ، «امريكان» ، ((امباسادور)) .

قم بزيارة وكيل سيارات رامبلر فى منطقتك

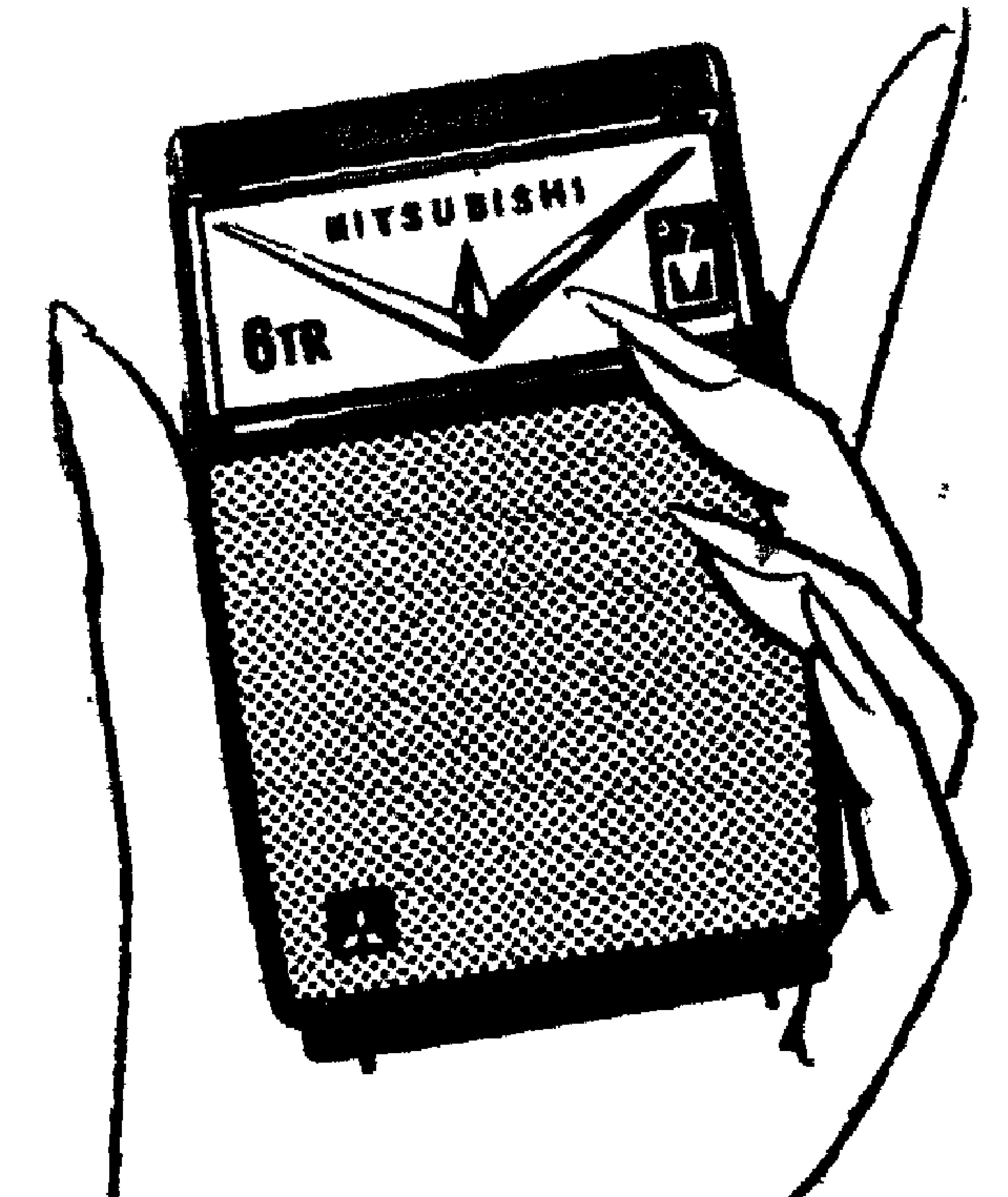
سيارة رامبلر٦٦تصنعها شركة أمريكان موتـــورز كوربوريشن حيث الجـــودة صـــفة أســـاسية وليســـت صـــفة اضـــافية

Rambler 66

شركة امريكان موتورز ، ديترويت ، ميتشيجان ٤٨٢٣٢ ، الولايات المتحدة الامريكية .

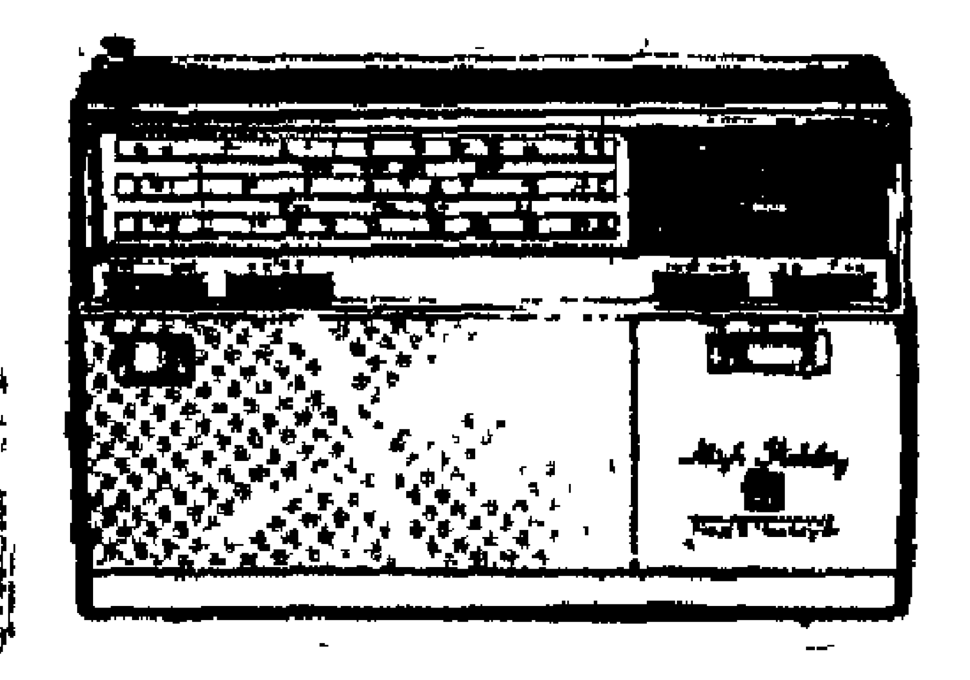


كيف يصنع ميتسوبيشى كل هذا الراديو داخل مثل هذه الرزمة الصغيرة ؟

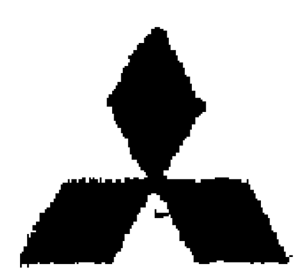


أربعون عاماً من الخبرة فى ميدان الإلكترونات - أحدث التسهيلات فى مصانع الشرق - الجهود المتواصلة التى يبذلها ميتسوبيشى فى البحث وإخراج منتجات جديدة : تلك هى القوة الحيوية - حيوية ٤٥ ألف عالم ومهندس وعامل، وهى تعكس نفسها فى الجودة حتى فى مثل هذا الإنتاج الصغير لمصانع ميتسوبيشى ، كهذا الراديو ذى الستة ترانزستورات الذى يمكن حمله فى الجيب . أنظر واسمع بنفسك لدى الوكيل المحلى ، المتوفق الذى تنتجه من أنواع ميتسوبيشى الممتازة .

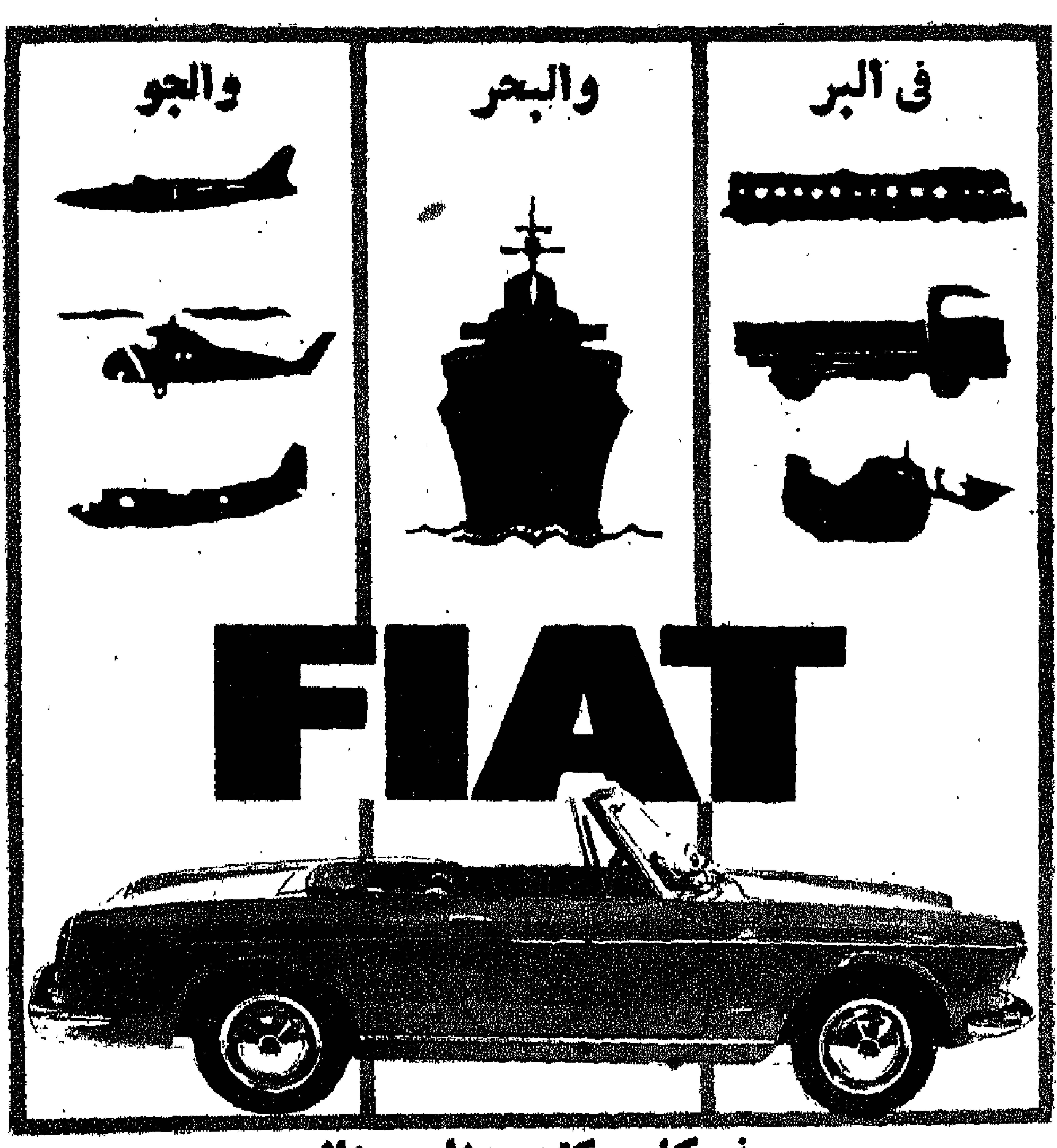
نموذج : 12 X - 688



٣ موجات ٩ ترانزستور
١ ثرميستور
موجة متوسطة ٥٣٠ - ١٦٠٥ كيلوسيكل
موجة قصيرة ١ : ٤,٢ / ١١ ميجاسيكل
موجة قصيرة ٢ : ١١ - ٢٢ ميجاسيكل



MITSUBISHI ELECTRIC CORPORATION - طوكيو - اليابان



فى كل مكان هنا وهناك

اليك صورة مختصرة لعام واحد فى مصانع فيات : مليون سيارة .. ومبيعات قيمتها الف وخمسمائة مليون دولار .. ومبيعات اخرى غير السيارات قيمتها ٤.٨ مليون دولار ... ويقوم مهندسو شركة فيات الى جانب الانتاج فى المصانع باستصلاح الاراضى فى مصر وانشاء الطرق وغير ذلك من الاشغال العمومية فى اثيوبيا ونيجيريا والارجنتين وشيلى والمغرب واتمام خزان اكوزومبو فى غانا بعد اتمام الخزانات فى روديسيا وايران والسودان واثيوبيا ونيجيريا ونفق سان برنار عبر جبال الالب . وهى بسبيل تصميم طائرات V/STOL وطائرات النقل فيات G 222 وكذلك تصميم وبناء الاقمار الصناعية العلمية الجديدة لدول اوروبا .. كل هذا تنتجه وتقدمه مصانع فيات للسيارات ذات الشهرة والمكانة العالمية .

Fiat S.P.A., Turin, Italy.

العنوان بالقاهرة : Fiat Oriente S.A.E ص.ب ٥٥٦

المنظفات ومبيدات الحشرات

Johnson

تجعل نظافة البيت أمراً سهلاً ...



PLEDGE

أفضل وأسرع طريقة لإزالة الغبار من أثاث المنزل وتلميعه . رش الأثاث ثم قم بمسحه تحصل على نتيجة رائعة .



RAID

ينظف منزلك من الحشرات سهل الاستعمال بضغط خفيف على زر !.



BEAUTIFLOR

ينظف ويلمع ويحمي الارضيات الخشبية



يضيف الى الأرضية لمعاناً جميلاً دائماً ، يصلح للأرضيات المشمع والألواح .



PRIDE

ينظف أثاث منزلك ويكسبه لمعاناً ويغطيه بطبقة واقية .



يمنحك حماية شخصية طويلة الأجل أكثر من أي مبيد آخر .



للاحتفاظ بنظافة منزلك اطلب دائماً .. JOHNSON

JOHNSON'S WAX INTERNATIONAL - P.O.Box 9, CAMBERLEY - SURREY, ENGLAND



